طب الأسنان التنويمي

دليل طبيب الأسنان
وإختصاصي التنويم



بيريل كومار

المحرر : ريتا باكي
إعادة تحرير : رازان عبد الكريم الفاهوم

طب الأسنان التنويمي

دليل طبيب الأسنان
وأخصائي التنويم

بيريل كومار

الكتاب محرر ريتا باكي

تقديم من د. جانيت كرين

كنت طبيبة أسنان ممارسة في 2013، حين اكتشفت قوة التنويم المغناطيسي بشكل مباشر: حينما كنت أتعرض للعلاج الكيماوي بسبب عودة اللمفوما اللاهودجكينية Non-Hodgkin's Lymphoma، وهو سرطان للجهاز اللمفاوي. بعد أول دورة من العلاج الكيماوي فقدت 16 رطلا وسقط شعري وصار فمي جافا كالصحراء، وكنت أبتلع بصعوبة شديدة. اقترح زوجي أن أحاول استخدام التنويم المغناطيسي لأتحكم في الأعراض الجانبية للعلاج. لم يكن لدي ما أخسره، فقررت اتباع نصيحته. بعد جلسة تنويم لم تتجاوز 45 دقيقة، كنت في ذهول حين لاحظت أن الغثيان يختفي وشهيتي تعود. بعد ذلك اليوم، كنت أذهب إلى التنويم المغناطيسي مرتين أو ثلاثة أسبوعيا لزيادة تدفق اللعاب، والشعور بالجوع بدل الغثيان، وأحافظ على الاسترخاء والراحة أثناء العلاج. كثيرا ما كانت الممرضات والأطباء يعلقون أنهم لم يروا أحدا في نفس النظام العلاجي من العلاج الكيماوي ممن ليس بحاجة تذكر للأدوية المضادة للغثيان ويحتفظ بوزنه في نفس الوقت، ولم يكفوا عن الانبهار بقدرتي على التحكم في الأعراض الجانبية للمرض والعلاج.

لقد أصبحت أخصائية تنويم معتمدة من النقابة الوطنية لكي أستطيع معالجة الخوف من طبيب الأسنان ومنعه من التدخل في قدرة مرضاي على تحقيق السيطرة وطلب الرعاية الصحية للفم. ولأن الطب البديل أصبح اتجاها سائدا أكثر من ذي قبل، فالاستخدام الطبي للتنويم المغناطيسي مستمر في كسب مصداقية جديدة. فمن المنطقي أن نجزم بأننا يجب أن نتعامل مع العقل والجسد معا إذا أردنا علاج مرضانا على أعلى مستوى من الرعاية الصحية للفم.

وفقا لشون واتسون، وهو مؤلف لمقال في موضوع الخوف من أطباء الأسنان، 80% من البالغين الأمريكان، حسب التقديرات، لديهم خوف من طبيب الأسنان. مع أننا غير مسؤولين عن

الحكم على مخاوفهم، لكن هذا الخوف يمنع الكثيرين من الحصول على أفضل رعاية صحية ممكنة للأسنان. لذلك تقع على عاتقنا مسؤولية مقاومة هذا التوجه. فإننا إذا ركزنا على تغيير تجربة زيارة طبيب الأسنان وبدأنا في مواجهة المشاكل النفسية كما نواجه المشاكل الجسدية، فسنتمكن من مساعدة المزيد من المرضى على التحكم في مشاعرهم والقضاء على مخاوفهم.

تسببت الانتعاشة في الاهتمام بالطب البديل في اكتشافات وأبحاث جديدة عن الارتباط بين العقل والجسد. بشكل أساسي، استطاع العلماء اثبات أن العقل قوي للغاية، وأنه يلعب دورا في التماثل للشفاء. في عام 1986، قدم د. إيرل باكن مصطلح *علم الفسيولوجيا الافتراضية Cyberphysiology*، وهو دراسة كيف يمكن تعديل الاستجابات العصبية الذاتية المتوسطة من خلال عملية تعلم. التنويم المغناطيسي، وهو استراتيجية فسيولوجية افتراضية، يسمح للمرء بالتحكم في أفكار الخوف. الأبحاث الحديثة التي أجريت حول المخ تدعم هذا بشكل أكبر. يجزم العلم بأن التنويم المغناطيسي يمنح الشخص قدرة على التحكم في اللوزة الدماغية، وهي المنطقة التي يتم فيها استثارة الخوف في المخ. ولذلك، حين يكون المرء في سبات تنويمي، تَخِفُّ استجابة "الكر أو الفر أو التجمد Fight, Flight or Freeze" التلقائية التي تحفز الخوف من طبيب الأسنان؛ فالعقل والجسد يتعرضان معا لحالة من الاسترخاء العميق.

الخوف من طبيب الأسنان مكلف من حيث الوقت والمال والمشاعر. وهو لا يؤثر فقط على سمعة طب الأسنان، ولكن على تجربة صحة الفم للجميع – طبيب الأسنان وطاقم العاملين والمريض. وقد نظمت بيريل كومار، في كتابها عن التنويم المغناطيسي في طب الأسنان Dental Hypnosis، شرحا ودليلا مفصلا ومخصصا لممارسة طب الأسنان. وهي تناقش مزايا التنويم المغناطيسي في ممارسة طب الأسنان، وتقدم المعرفة الأساسية عن التنويم المغناطيسي. بقراءة كتابها، ستتعلم كيف تواجه المخاوف والقلق والرهاب بشكل مبكر في زيارة طبيب الأسنان. هذا كتاب تثقيفي لطبيب الأسنان وأخصائي التنويم من أجل دمج التنويم المغناطيسي في مجال طب الأسنان بشكل واثق وفعال.

طبيبة أسنان د. جانيت كرين

مؤلفة كتاب "If you want an Eggroll get out of the Pizzeria"

مقدمة من جيرالد كين

حين أرسلت لي بيريل كومار نسخة من كتابها الجديد عن طب الأسنان التنويمي، توارد إلى ذهني، "يا إلهي، لا تقل لي أنه كتاب آخر عن التنويم المغناطيسي." لكن حتى قبل أن أقرأه، فكرت في بيريل. فأنا أذكر حين التحقت ببرنامجي التدريبي من المستوى الأساسي وحتى المستوى المتقدم منذ ما يزيد عن 15 عاما. وأذكر حماسها لتعلم التنويم المغناطيسي. وأذكر كيف تشربت المعلومات مثل الإسفنجة. وقد كان لدي احساس أنها ستصبح واحدة من العظماء في مهنتنا. وبمرور السنين، كنت أتابع حياتها العملية منذ بدأت كأخصائية تنويم مبتدئة حتى ما وصلت إليه اليوم فهي معروفة كأحد أفضل مدربي التنويم المغناطيسي في المهنة. ولذلك، حين بدأت في قراءة الكتاب كان لدي شعور أن جودة الكتاب ستوازي جودة عملها في حياتها العملية بشكل عام.

وقد شرفت حقا حين أخبرتني بيريل أنها وضعت فيه العديد من أساليب طب الأسنان التنويمي التي تعلمتها مني على مدار السنين. وحين بدأت في قراءة الكتاب، بعد وقت قصير جدا تأكدت أني أحمل كتابا مميزا جدا في يدي. دعونا نواجه الأمر، الكتابة عن التنويم المغناطيسي في طب الأسنان ليست بالضبط أكثر الموضوعات إثارة. ولكن هذا الأمر لا ينطبق أبدا على هذا الكتاب. فالكتاب لم يحتفظ باهتمامي من بدايته إلى نهايته فحسب، ولكن الطريقة التي تقدم بها المعلومات سهلة القراءة والفهم والاستخدام المهني تماما. كما تعلمون، السمعة تستغرق وقتا طويلا في التكون ويمكن فقدها بين لحظة وأخرى. ولذلك، فأنا نادرا ما أزكي أي شخص أو أي منتج إلا إذا اعتبرت ذلك الشخص أو المنتج الأفضل على الإطلاق. وليس لدي أدنى تردد في أن أنصح بقراءة هذا الكتاب لأي شخص يرغب في استخدام التنويم المغناطيسي كمهنة في حد ذاتها أو بشكل مساعد لمهنة طب الأسنان.

كم المعلومات المقدم في هذا الكتاب مذهل حقا. فهو يبدأ بتاريخ مختصر عن طب الاسنان. ويناقش الكتاب تطور التنويم المغناطيسي كوسيلة لمنع الألم الجراحي مقارنة بالتخدير الكيميائي، ودور التنويم المغناطيسي في الرعاية الصحية بالأسنان في يومنا هذا. ثم ينتقل الكتاب إلى معلومات لاستشاري التنويم. فهو يفصل الجوانب الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تؤثر على طب الأسنان التنويمي، سواء من وجهة نظر أطباء الأسنان الممارسين أو مرضاهم. فإزالة الخوف والقلق وعوامل الضغط الأخرى المرتبطة بطب الأسنان يتم تغطيتها بشكل ممتاز في نموذج عظيم لجلسة تنويم مغناطيسي.

ثم تنتقل بيريل لتوضيح كيف يمكن استخدام التنويم المغناطيسي كاداة يومية للنفس وللعاملين وللمرضى. فهو يشمل بعض التوصيات الممتازة من طبيبة أسنان أصبحت أخصائية تنويم معتمدة وهي تستخدم التنويم المغناطيسي مع مرضاها، وتوصيات أخرى من أطباء أسنان يحيلون مرضاهم للتنويم المغناطيسي وكيف يعملون معا. وهذه معلومات قيمة ستساعدك على دمج هذه الأساليب في عملك.

بالنسبة لي، حين تُعلم بيريل أطباء الأسنان وأخصائي العلاج التنويمي كيف يعملون مع الأطفال، كنت دوما أجد ذلك أكثر أجزاء العمل إرضاء. بيريل تعطيك أيضا العديد من النصوص الحوارية التي يمكنك استخدامها فورا. وستحصل أيضا، إلى جانب النصوص الحوارية، على بعض الأساليب الأكثر تقدما لتكون في جعبتك، على سبيل المثال، كالعودة إلى السبب، والبرمجة اللغوية العصبية، وعلاج الأجزاء وغيرها.

أظن أن أحد أهم الأجزاء في أي كتاب هو تقديم تواريخ حالات حقيقية توضح كيف استخدم الناس ذلك الأسلوب بنجاح. ستقرأ العديد منها في هذا الكتاب وسيمنحك هذا ثقة في أن بإمكانك فعل هذا بنجاح.

تصرح بيريل أن الهدف من الكتاب هو أن يوضح لك كيف يمكن لطب الأسنان التنويمي أن يغير بسهولة ممارسة طب الأسنان. فهو يقدم أساليب جديدة في مساعدة الناس على التغلب بسلاسة على المخاوف والعادات، وسيجدد اهتمامك بهذا العلم العقلي المذهل ... يبدأ كل شيء بأبسط وسائل الارتقاء بالمشاعر البشرية ... الابتسامة – ابتسامتك وابتسامات عملائك ومرضاك "الدائمين"! توفي بيريل بهذه الاهداف بشكل تام، وهذا أحد أفضل الكتب التي قرأتها عن طب الأسنان التنويمي.

إنني منخرط بشكل مهني في مجال التنويم المغناطيسي منذ ما يزيد عن 55 عاما، كنت فيها معالجا ومدربا. كتبت العديد من الكتب عن التنويم المغناطيسي، ولكن لم يكتب عن طب الأسنان التنويمي سوى القليل. أنا واثق حقا أنه إذا اكتشف أخصائي التنويم وطبيب الأسنان معا هذا الكتاب، فسيعتبرونه كالكتاب المقدس لطب الأسنان التنويمي. هذا ليس مجرد كتاب كتبه شخص يريد أن يصنع لنفسه شهرة. هذا كتاب كتبه محترف للمحترفين، وهو يغطي الموضوعات المطلوبة بأسلوب منطقي سهل القراءة وسهل التطبيق. أنا فخور جدا ببيريل لكتابه هذا الكتاب الحيوي ...

جيرالد كين

مدير: مركز تدريب أومني للتنويم المغناطيسي

Omni Hypnosis Training Center

مقدمة المؤلف

كيف جاء هذا الكتاب إلى الوجود

في فبراير 2011، كنت مدعوة للمشاركة في مؤتمر الإمارات الدولي لطب الأسنان ومعرض طب الأسنان العربي (AEEDC دبي 2011، 1 – 3 فبراير). وقد قمت بإلقاء ندوة معتمدة لمدة يوم عن طب الأسنان التنويمي وكذلك محاضرة وعرض مدتهما ساعة عن التنويم المغناطيسي على المنصة. وقمت باستدعاء طبيب أسنان من الحضور وتنويم المتطوع مغناطيسيا حتى وصل إلى مرحلتي السير أثناء النوم وفقدان الألم، وذلك لعرض إدارة الألم بعد الحث الفوري. كانت هذه أول مرة يرى فيها أغلب الحضور عرضا كهذا. الحشد الذي تبعني خارج الغرفة أراد معرفة المزيد، ومن ذلك أين يجدون كتابا عن هذا الموضوع.

وقد بدأت البحث عن المواد المنشورة في هذا الموضوع، ووجدت أن المعلومات المنشورة لأطباء الأسنان قليلة ووجدت، بالتواصل مع استشاريي التنويم المغناطيسي، أن أكثرهم لم يتعامل إلا مع القليل من حالات الأسنان. بدى ذلك غريبا، حيث أن ديف إيلمان Dave Elman Elman درب أطباء أسنان في الستينات، وقد قمت بدراسة واستخدام كتابه "العلاج التنويمي Hypnotherapy" لما يزيد عن اثني عشر عاما. لقد كان هذا "كتابي المقدس للتنويم المغناطيسي" وقد استخدمت اساليبه على العديد من مرضى الأسنان.

لقد تدربت مع جيرالد كين Gerald Kein، الذي تدرب بنفسه على يد ديف إيلمان Elman، وهو معروف على نطاق واسع بأنه أحد المعلمين الرائدين في التنويم المغناطيسي السريري. لقد كان من الطبيعي أن ألجأ إليه لطلب المشورة، وأنا ممتنة لمشورته الكريمة في مراجعة المسودات الأولى والموضوعات المتضمنة في الكتاب.

ما بين عامي 1972 و1976، عملت كمدرسة في تنزانيا، وأنا أحلم أن يتم تحميل هذا الكتاب، ككتاب إلكتروني، من قبل أطباء الأسنان في البلدان النامية، من أجل إحداث تغيير في المناطق المعزولة حيث يتمكن هؤلاء الذين لا يستطيعون الحصول على التخدير والأدوية الثمينة خلال علاج الأسنان من استخدام أساليب التنويم المغناطيسي الطبيعية. نتيجة للحالة السيئة للطرق والأمور التنظيمية والتخزين بما في ذلك مشاكل التبريد والكهرباء في هذه المناطق، تفقد مواد التخدير فاعليتها. لذا، بتدريب الأطباء البشريين وأطباء الأسنان على أساليب التنويم المغناطيسي، سيصبح طب الأسنان عديم الألم متاحا للفقراء حول العالم.

يحتوي هذا الكتاب على المعلومات المقدمة بسخاء من الاب تيموثي جونز من برنامجه للتدريب على طب الأسنان التنويمي، وكذلك دراسات الحالات المقدمة من استشاريي التنويم المغناطيسي حول العالم الذين استكشفوا عالم طب الأسنان التنويمي، وقد أضيفت بيانات التواصل معهم في الملحق.

لماذا يعتبر طب الأسنان التنويمي مجالا "غير مستثمر" في ممارسة طب الأسنان؟

لا أحد يريد الاعتراف أنه يفضل الذهاب للتسوق للأحذية مع زوجته أكثر من الذهاب لطبيب الأسنان!

تشير التقديرات إلى أن 80% من الناس يترددون في الذهاب إلى طبيب الأسنان. من بين هؤلاء الـ 80%، يقدر أيضا أن نحو نصف هؤلاء الناس يؤجلون حجز مواعيد طبيب الاسنان حتى يصل ألم أسنانهم إلى درجة أسوأ مما يتخيلون أن طبيب الاسنان سيسببه لهم.

لكن تجنب الذهاب إلى طبيب الأسنان حين تشعر بألم في فكك لا يختلف عن تجنب الذهاب إلى طبيب العائلة حين لا يفارق المغص معدتك ... فأنت لا تعلم إلى أين يقودك ذلك، وعادة ما تسوء الحالة.

دورة تجنب زيارة طبيب الأسنان تقود الناس إلى التصرف بأشكال عديدة تتراوح من الأكل بشكل غير سليم إلى الخوف من ترك منازلهم. إذن، كيف يحدث هذا؟

ينطبع فينا الخوف من طبيب الأسنان منذ أول مرة تتشكل فيها أسناننا، وهو ما قد يستغرق عامين حتى تظهر كل الأسنان اللبنية. وفي كل مرة نذهب فيها إلى طبيب الأسنان، أو نسمع شخصا يحكي قصصا مرعبة عن زيارتهم لطبيب الأسنان، تتجدد هذه المخاوف.

لماذا نطلق على طب الأسنان التنويمي المجال "غير المستثمر" من التنويم المغناطيسي في طب الاسنان؟ لأن أحدا لا يريد الاعتراف أنه يتجنب الذهاب إلى طبيب الاسنان. ومع ذلك، فحينما يجبر على طلب العلاج، يكون الموقف قد صار أسوأ ويكون الحل عادة عدوانيا بشكل لا يمكن تجنبه، مما يضاعف مخاوفه الأصلية. ولكن، بمجرد أن يرسل طبيب الأسنان مريضه إلى استشاري التنويم ليعالج مخاوف المريض، فإن الفارق في تجربة طبيب الاسنان يلاحظ فورا – من قبل الطبيب والمريض معا.

لذلك، حينما يخرج مريضك من مكتب طبيب الأسنان متسائلا علام كان يحدث هذه الضجة طيلة السنوات الماضية، فإنه سيعود مسرعا من أجل المزيد. بل إنه سيتباهى أمام أصدقاءه عن زيارته لأخصائي التنويم، وسيجن جنونه لأنه لا يدري لماذا لم يفعل ذلك من قبل! ثم يفكر، "إذا كان الأمر بهذه السهولة، فربما يمكنهم مساعدتي فيما يتعلق بـ ..." (الذاكرة والضغط العصبي والاختبارات الهامة والتخاطب، إلخ). وسيتصل بك أصدقائهم، الذين لا يودون الاعتراف أنهم أيضا خائفون من الذهاب لطبيب الأسنان، وستنتشر الدعاية الشفهية كما تنتشر الأمواج على سطح الماء.

حين يذهب الناس إلى طبيب أسنان مدرب على التنويم المغناطيسي فإنهم سيوصون بمهاراته إلى كل من يستمع. وستبدأ مواعيد أطباء الأسنان في الامتلاء بالمرضى. ولذلك يعتبر طب الأسنان التنويمي المجال "غير المستثمر" في التنويم المغناطيسي لطب الأسنان! قد يأتي الناس لزيارتك في البداية لأنهم مضطرون لذلك، لكنهم سيعودون لأنهم راغبون بذلك.

كيف ينظم هذا الكتاب

هذا الكتاب منقسم إلى ستة أجزاء:

الجزء الأول للقارئ العادي، يتعرض للتطور التاريخي لطب الأسنان، وتطور التنويم المغناطيسي كمانع للألم الجراحي مقارنة بالتخدير الكيميائي، وموقع التنويم المغناطيسي من الرعاية الصحية بالأسنان في يومنا هذا.

الجزء الثاني لاستشاري التنويم، يفصّل الجوانب النفسية والاجتماعية التي تؤثر على طب الأسنان التنويمي، من وجهتي نظر طبيب الأسنان ومريض الأسنان معا. نحن نقدم اقتراحات لكيفية التوسع في طب الاسنان التنويمي، وكيفية التفرع إلى القلق من طبيب الأسنان، سواء بشكل منفصل أو جنبا إلى جنب بما يدعم الممارسة العلاجية الحالية. جزئية "*كيف تعالج طبيب الأسنان*" تتعرض للضغوط التي يواجهها طبيب الأسنان بشكل يومي حتى ييسر على استشاري التنويم أن يعد اقتراحا أكثر تفهما يعرض فيه تقديم جلسة تجريبية لطبيب الاسنان.

الجزء الثالث لطبيب الاسنان، وهو يقدم نصائح عن كيفية استخدام التنويم المغناطيسي كوسيلة يومية للذات وللعاملين وللمرضى. وهو يشتمل على توصيات من طبيبة أسنان أصبحت أخصائية تنويم معتمدة وتستخدم التنويم مع مرضاها وكذلك توصيات من أطباء الأسنان الذين يحيلون مرضاهم إلى أخصائيي التنويم وكيف يعملون معا. توجد معلومات لأطباء الأسنان الراغبين في الحصول على تدريب معتمد في التنويم المغناطيسي. وأخيرا، نقدم الدور الحالي للعلاج التنويمي في ممارسة طب الأسنان كعلاج مكمل، وتوقعاتنا للمستقبل.

الجزء الرابع لطبيب الأسنان وأخصائي التنويم الذين يتعاملان مع الاطفال. نحن نشرح نمو الأسنان منذ الطفولة إلى جانب بعض مخاوف نمو الأسنان في الأطفال. يتبع هذا بعض الاقتراحات لأخصائي التنويم وطبيب الأسنان للعمل مع الأطفال إلى جانب بعض الأمثلة والنصوص الحوارية.

يحتوي الجزء الخامس على تواريخ حالات من المؤلفين واستشاريي التنويم المشاركين من حول العالم ويمكن العثور على بيانات التواصل معهم في الملحق.

أما الجزء السادس فيحتوي على بعض الأمثلة المفيدة للنصوص الحوارية. وننبه أن جعبة استشاري التنويم المتميز تحوي أساليب أكثر تقدما (العودة إلى السبب وعلاج الأجزاء وغيرها).

سيجد القارئ في الفهرس قائمة بالمراجع وقاموس للمصطلحات المفيدة وكذلك قائمة بالمتخصصين حول العالم الذين يعملون في التنويم المغناطيسي لمرضى الأسنان ويقومون بإلقاء دورات تدريبية معتمدة للتنويم المغناطيسي

الهدف من هذا الكتاب هو أن يوضح لكم كيف يمكن لطب الأسنان التنويمي أن يغير بسهولة من ممارسة طب الأسنان. فهو يقدم أساليب جديدة في مساعدة الناس على التغلب على المخاوف والعادات بسهولة، وسيجدد اهتمامك بهذا العلم العقلي الساحر... يبدأ كل شيء بأبسط وسائل الرقي بالمشاعر البشرية ... الابتسامة – ابتسامتك وابتسامات عملائك ومرضاك "الدائمين"!

سواء أكنت طبيب أسنان أو استشاري تنويم أو مريضا – نتمنى لكم التوفيق في اتجاهكم الجديد!

الجزء الأول

عن التنويم المغناطيسي

في هذا الفصل نتعرف على:

1. **طبيعة التنويم المغناطيسي**
2. **تاريخ التنويم المغناطيسي لطب الاسنان**
3. **التنويم المغناطيسي المعاصر**

1. التاريخ القديم لطب الأسنان

أمراض الفم كانت تشكل مشكلة للبشر منذ فجر التاريخ. تظهر جماجم الكرومانيين الذين سكنوا الأرض منذ 25,000 سنة دليلا على الإصابة بتسوس الأسنان، وأقدم إشارة مسجلة لأمراض الفم من الحضارة السومرية القديمة في نصوص مكتوبة من عام 5000 ق.م. تصف "ديدان الأسنان" كسبب لتسوس الأسنان.

توجد أيضا أدلة تاريخية على أن الصينيين استخدموا العلاج بالإبر لعلاج الألم الناتج عن تسوس الأسنان، وتم العثور على أدلة أن سكان العصر الحجري في باكستان كانوا يستخدمون مثاقب سنية مصنوعة من حجر الصوان منذ حوالي 9000 عام.

على الرغم من هذه النتائج، فلم يكن تسوس الأسنان مشكلة كبيرة في مجتمعات زراعية لم تعرف السكر حتى القرن السابع عشر، وكان متوسط الأعمار المتوقع حينها 50-60 عاما فقط،

فكانت أمراض اللثة هي الشغل الشاغل.

أغلب طب الأسنان المبكر كان يمارس كجزء من ممارسة الطب العامة. خلال العصور الوسطى في أوروبا، كان طب الأسنان يقدم للأثرياء عن طريق الأطباء أو الجراحين الذين كانوا يزورون منزل المريض. أما بالنسبة للطبقة العاملة، فكان طب الأسنان يمارس في السوق على يد أفراد علموا أنفسهم بأنفسهم، وكانوا يخلعون الاسنان مقابل أجر.

منذ العصور الوسطى وحتى بدايات القرن الثامن عشر، كان أغلب طب الأسنان يقدم على يد من يعرفون باسم "الحلاقين الجراحين." لم يقتصر دور هؤلاء المشتغلين بكل الأعمال على خلع الأسنان والقيام بجراحات صغيرة، ولكنهم أيضا كانوا يحلقون الشعر ويستخدمون العلقيات Leeches لاستنزاف الدم ويقومون كذلك بالتحنيط.

في سبعينات القرن الثامن عشر، كُتب كتابان مشهوران، "التاريخ الطبيعي للأسنان البشرية *Natural History of Human Teeth*" (1771) و"دراسة عملية لأمراض الاسنان *Practical Treatise on the Diseases of the Teeth*" (1778)، على يد الطبيب الإنجليزي جون هنتر John Hunter، جراح عام في الجيش البريطاني، وكان ذلك بداية الفصل البطيء بين طب الأسنان والطب البشري.

التحكم في الألم

بالنسبة للأثرياء، لم يكن هناك فرق حقيقي بين ممارسي الطب البشري وطب الأسنان، وبالنسبة لهم كان ألم الاسنان يعالج عادة باستخدام أعشاب طبيعية لإيقاف الالم وذلك حتى عام 1660. بعد ذلك أصبح مزيج من الأفيون والكحول (صبغة الأفيون) هو الوسيلة المعتادة لتسكين الألم حتى منتصف القرن التاسع عشر، حين أصبح الكوكايين شائعا طبيا قبل اكتشاف الإيثر والعقاقير المستنشقة الأخرى في 1844.

ولكن بالنسبة لأغلب الطبقة العاملة، كانت عقاقير الألم باهظة التكاليف. ولأن عمل طبيب الأسنان كان شديد الألم، فلم يكن هناك مفر من أن يتم الإمساك بهؤلاء "المرضى" وتثبيتهم أثناء "العملية" أو إفقادهم وعيهم أو إسقائهم بعض المشروبات الروحية ليقل إحساسهم.

من الجدير بالذكر فيما يتعلق بأساليب "الحث[1] الفوري" التي أعيد إحياؤها مؤخرا، أن هناك سجلا تاريخيا لراهب برتغالي متجول، آبي فاريا Abbe Faria، الذي ظهر في باريس في عام 1815. وقد علمته تجاربه في الهند والشرق الأقصى كيف يحدث حالة من التنويم المغناطيسي العميق Somnambulism[2] بمجرد التحديق بثبات في المريض ثم الصراخ فجأة "نَم!" على الرغم من قيامه بالعديد من العلاجات الرائعة، فقد وُصف فاريا بالدجال، ولكنه كان أول من يعلن أن سبب حالة السبات التنويمي يكمن داخل المريض، وليس نتيجة أي تأثير مغناطيسي من القائم بالتنويم.

في نفس الفترة من التاريخ، كانت حركة المسمرية[3] تحقق تقدما كبيرا في فرنسا، وكان العديد من القائمين بالتنويم يعملون تحت تأثيرها. في واحدة من أول الإجراءات المسجلة لاستخدام المسمرية في طب الأسنان، في 1836، ورد أن د. جين-فيكتور أوديت Jean-Victor Oudet، وهو طبيب باريسي، قام بخلع سنٍ باستخدام ما يسمى اليوم بالتخدير المغناطيسي، حيث أن مصطلح التنويم المغناطيسي لم يكن مستخدما آنذاك.

د. جون إليوتسون John Elliotson

كان البارون دو بوتيت The Baron du Potet أحد أكثر المسمريين الذين شاركوا في هذا العمل رسوخا. في عام 1837، قام دو بوتيت بزيارة لندن ليقدم عروضا للعامة، وقد جذب اهتمام د. جون إليوتسون، وهو الرجل الذي أدخل السماعة الطبية إلى إنجلترا ويعتبر أحد أعظم الرجال في تاريخ الطب الإنجليزي.

كما تقول القصة، د. إليوتسون، وهو شخص متشكك، دفعه أحد زملائه إلى حضور أحد عروض دو بوتيت، ولأنه كان مقتنعا بوجود خدعة ما، فقد عاد في الأسبوع التالي إلى عرض آخر مع طبيبين آخرين، كان أحدهما أخصائيا في العيون. وفي وقت ما، صعد إليوتسون وزميليه، غير مدعوين، على المنصة حين كانت مريضة دي بوتيت في حالة تنويم. فتح الطبيب عيناها ليفحصها وبعد البحث المتأني عن رد فعل منعكس، أعلن أن المريضة في حالة سبات تنويمي حقا.

ولأنه رجل لا يقبل الخداع بسهولة، يقال أن د. إليوتسون أدخل إبرة في أحد أصابعها. وعندما لم يتلق أي رد فعل، قام بتكرار ذلك مع أصبع آخر، ولكنه لم يتلق أي رد فعل كذلك. حينئذ

بدأ يكتشف أهمية هذا الأسلوب الجديد من العلاج، وبدأ في إجراء التجارب على "النوم المغناطيسي" في مستشفى جامعته.

بعد وقت قصير، استطاع أن يثبت قيمة هذا الأسلوب في علاج الاضطرابات العصبية وكذلك في بعض الحالات الطبية المحددة. ولأن استخدام التنويم المغناطيسي كوسيلة للتخدير كان أمرا مفروغا منه، فقد حاز على حقد وغيرة مهنة الطب بشكل سريع. وفي عام 1838، أصدر مجلس الجامعة قرارا بمنع استخدام التنويم المغناطيسي في المستشفى.

قام إليوتسون فورا بتقديم استقالته، قائلا لعميد الجامعة، الذي حاول إقناعه بالتخلي عن المسمرية للحفاظ على مكانه في المستشفى: "لقد أُنشئت هذه الجامعة لاكتشاف ونشر الحقيقة. كل العوامل الأخرى ثانوية. ويجب أن نقود العامة، لا أن ننقاد بهم. فالسؤال الوحيد الذي ينبغي سؤاله هو ما كان الأمر حقيقيا أم لا".

استمر إليوتسون في استخدام المسمرية بنجاح كبير على الرغم من المعارضة الشرسة وعلى الرغم من منتقديه، وقد كان يعتبر طبيبا عظيما حتى أن كلية الأطباء الملكيين دعته في عام 1846 ليلقي الخطبة الهارفية Harveian Oration.

من المثير للاهتمام، أن الخطبة الهارفية هي محاضرة سنوية تعقد في كلية الأطباء الملكيين في لندن لتشجع الأطباء على البحث عن طرق العلاج الجديدة وإثباتها. في عام 1656، قام ويليام هارفي، مكتشف الدورة الدموية، بتأسيس هذه العادة، وقدم مخصصات مالية للكلية لتعقد احتفالا سنويا في عيد القديس لوقا (18 أكتوبر) تقدم فيه محاضرة للثناء على المتبرعين للكلية و"لحث زملاء وأعضاء هذه الكلية للبحث عن ودراسة أسرار الطبيعة عن طريق التجربة."

قبل إليوتسون العرض، واختار أن يدافع عن المسمرية. وقد قام بتأسيس المستشفى المسمري في لندن، وتاسست مؤسسات مشابهة في مدن كبيرة أخرى مثل إدنبره ودبلن. ويقال إن في إحداها، في مدينة إكزتر Exeter، قام د. باركر، وهو جراح، بأكثر من 200 عملية جراحية ناجحة تحت التنويم المغناطيسي.

د. جيمس بريد James Braid

في ذات الوقت، استطاع لافونتين Lafontaine، وهو منوم مغناطيسي سويسري، وكان يزور إنجلترا في نفس الوقت ليقدم عروضا، أن يدخل الأمر في دائرة اهتمام د. جيمس بريد من مانشستر، الذي كان قَدَرُه أن يضع لمسات من المنطق العلمي على هذا الموضوع الخِلافي. يعتبر د. جيمس بريد اليوم من قبل الكثيرين أنه "مؤسس التنويم المغناطيسي (الحديث)"، وقاد صاغ المصطلح "التنويم المغناطيسي" – عن طريق الخطأ.

في البداية، كان أسلوب بريد هو أن يحمل جسما صغيرا لامعا بين 8 إلى 16 بوصة (20 – 40 سم) أمام عين المريض حتى تصاب العين بالإجهاد، وبعد ذلك عادة ما يغلّق الجفنان تلقائيا. ولكنه بعد أن استمر في تجاربه، اكتشف أنه يستطيع إحداث حالة السبات التنويمي من خلال الإيحاء فقط.

في عام 1842، كان د. بريد قد استنتج أن هذه الظاهرة هي إحدى صور النوم؛ فسمى الظاهرة على اسم هيبنوس Hypnos، إله النوم وسيد الأحلام عند الإغريق. ولكن بحلول عام 1847، اكتشف أن كل الظواهر الرئيسية للتنويم المغناطيسي كالتصلب والتخدر وفقدان الذاكرة، يمكن إحداثها بدون نوم.

وحينما اكتشف أن اختياره للفظ التنويم المغناطيسي Hypnosis كان خطأ؛ حاول د. بريد إعادة تسميته بأحادية التركيز الفكري Monoideism، ولكن ذلك كان متأخرا، حيث أن مصطلح التنويم المغناطيسي كان قد انتشر بالفعل وتم تبنيه كجزء من كل اللغات الأوروبية الرئيسية.

في بعض الرسائل العلمية الناشئة عن دراساته، أثبت د. بريد أن التنويم المغناطيسي لم يكن نتيجة لأي مسمرية أو مغناطيسية، وردد كلمات أبي فاريا الذي سبقه بعقدين في أن سبب حالة السبات التنويمي يكمن داخل المريض وليس نتيجة أي تأثير مغناطيسي.

لقد أثبت بريد الأمر بشكل علمي بالمعايير الطبية في عصره، وخلص أن التنويم المغناطيسي "متفق مع المبادئ الفسيولوجية والنفسية المعروفة"

د. جيمس إسديل James Esdaile

في نفس الفترة في الهند، بدأ د. جيمس إسديل، وهو جراح أسكتلندي شاب، في إجراء التجارب الناجحة على التنويم المغناطيسي بعد قراءة أبحاث إليوتسون. في عام 1846، أصدرت لجنة حكومية تصريحات مؤيدة لأعماله ووضعته على رأس مستشفى خاص في كلكتا Calcutta حيث قام إسديل بإجراء بضعة آلاف عملية بسيطة وثلاثمائة عملية كبيرة تحت التنويم المغناطيسي.

لقد كان أمرا مذهلا في ذلك الحين، أن استطاع إسديل تقليل معدل الوفيات أثناء العمليات من 40-50% إلى 5% فقط باستخدام التنويم. ولكن في نفس الوقت، فعل التقليديون في تلك المؤسسة (كلية كلكلتا الطبية) ما في وسعهم لتشويه سمعته، ونشروا قصة أن مرضاه، الذين أجروا عمليات شاقة دون ألم، هم مجموعة من المحتالين ذوي إرادة وقوة تحمل عاليتين.

ومع ذلك، فقد كان لإسديل الضحكة الأخيرة، فالصحف المحلية، التي كانت تدينه في البداية، غيرت آراءها بعد رؤيتهم حالة تلو الأخرى من الجراحات الناجحة دون ألم. ثم انقلبوا بسخط على هؤلاء الأطباء التقليديين المتشددين الذين حاولوا تضليلهم.

2. التنويم المغناطيسي والتخدير الكيميائي وطب الأسنان

إسديل، مثل إليوتسون من قبله، كان يأمل في أن تصبح المسمرية واسعة الانتشار لمصلحة العامة خلال العمليات الطبية وعمليات طب الاسنان. ولكن ذلك لم يحدث. في كتابه الذي صدر عام 1846 "*المسمرية في الهند، وتطبيقاتها العملية في الجراحة والطب* *Mesmerism in India, and its Practical Application in Surgery and Medicine*" كتب إسديل أنه يخشى أن "كثيرا من هذا الجيل لن يستفيد من المسمرية، إذا انتظروا حتى يتم الاعتراف بها في دستور الأدوية" (ص. 9)

قبل ذلك بسنتين في عام 1844، بدأ د. هوريس ويلز Horace Wells، طبيب أسنان من كونيتيكت Connecticut، في استخدام أكسيد النيتروز (غاز الضحك) للاستنشاق أثناء علاج الأسنان وأسس لمبدأ التسكين والتخدير بالاستنشاق. ثم في 18 أكتوبر 1846، بعد أقل من 6 أشهر من نشر كتاب إسديل، قام طبيب الأسنان ويليام ت.ج. مورتون William T.G. Morton باستخدام اسفنجة مغموسة في الإيثير Ether مع المريض جيلبرت أبوت Gilbert Abbot، وقام الجراح جون كولينز وارين John Collins Warren، الذي قد جرب بنفسه استخدام التنويم

المغناطيسي التخديري في عمله دون نجاح، بإزالة ورم من عنق أبوت دون أن يظهر المريض أي إشارة للألم.

خلال عامين، أصبح الإيثير وأكسيد النيتروز والكلوروفورم ومواد التخدير الكيميائية الأخرى واسعة الاستخدام في الجراحة وفي المجتمع الطبي الدولي، وأكثر توافقا مع العلم القابل للقياس، وتم اعتماد التخدير بالاستنشاق كإجراء جراحي قياسي، وتم تهميش التنويم المغناطيسي والعلاج به مرة أخرى.

في أمريكا الشمالية، وقبل ذلك بسبع سنوات، في عام 1839، أسس طبيبا الأسنان الأمريكيان، هوريس هـ. هايدن Horace H. Hayden وتشابين أ. هاريس Chapin A. Harris، كلية بالتيمور لجراحة الأسنان في المستعمرات الأمريكية، مما رفع معيار التدريب والمناهج والامتحانات في طب الاسنان. بتأسيس الكلية، أصبح طب الأسنان مهنة مستقلة في الولايات المتحدة الأمريكية قبل أن تظهر بهذا الشكل في أوروبا، وقد كبر طب الأسنان ونضج حتى صار فن وعلم الاسنان في 1900.

ولكن الحاجة إلى منع الألم لم تنته. أول مخدر موضعي كان هو الكوكايين (مستخلص من أوراق الكوكا)، بدأ استخدامه في ستينات القرن التاسع عشر، ثم أصبح استخدامه سريريا أمرا شائعا في عام 1884. ولكن بحلول القرن العشرين، بدأت خواص الكوكايين الإدمانية تتضح، واتضح أنه مع أن خواص الكوكايين التخديرية كانت مرغوبة، لكن النشوة والإدمان الناشئين عنه لم يكونا كذلك.

مع بداية عصر التصنيع في أمريكا الشمالية، تم في ذلك الحين تقدم علمي هائل، ومكن النظام الجديد للكيمياء العضوية من تصنيع أول مشتق للكوكايين في 1905.

أول مخدر موضعي صناعي كان هو البروكايين Procaine، وهو معروف في يومنا هذا باسمه التجاري "نوفوكايين Novocain"، ولكنه أيضا لم يخل من المشاكل. فهو يستغرق وقتا طويلا ليعمل (أي لينتج الآثار التخديرية المرغوبة) ويزول تأثيره بسرعة كبيرة، ولم يكن بنفس شدة الكوكايين. وفوق كل ذلك، فالنوفوكايين يصنف من الإسترات، وهي ذات قدرة عالية على التسبب

في الحساسية. ويقدر بأن واحدا من كل مائة شخص تعاطوا النوفوكايين أصيب بحساسية طفيفة منه على الأقل.

وفي مواجهة الصعوبات القانونية والأخلاقية المرتبطة باستخدام الكوكايين كمخدر موضعي، ومع عدم الكفاءة والحساسية المرتبطة باستخدام البروكايين، فلا يفاجئنا أن نعلم أن العديد من أطباء الأسنان في ذلك العصر لم يكونوا يستخدمون أي مخدر موضعي على الإطلاق، حتى مع وجود أكسيد النيتروز. في دول العالم الثالث، لا زال الأمر كذلك حتى يومنا هذا.

أول مخدر موضعي حديث كان هو الليدوكايين Lidocaine ، الذي تم اختراعه في الأربعينات. قبل إنتاجه، كان أكسيد النيتروز والبروكايين المصادر الرئيسية لتخفيف الألم خلال إجراءات طب الاسنان. ولكن الليدوكايين أثبت نجاحه خلال الأربعينات والخمسينات، واختفى استخدام البروكايين وأكسيد النيتروز كمواد تخديرية رئيسية. اليوم، يستخدم أكسيد النيتروز بشكل رئيسي كمضاد للقلق في الرعاية التلطيفية، ولم يعد النوفوكايين مستخدما على الإطلاق.

الليدوكايين (مع كل مواد التخدير عن طريق الحقن المستخدمة في طب الأسنان المعاصر) تقع ضمن فئة واسعة من الكيماويات تسمى الأميدات، وبخلاف مواد التخدير الإسترية، فالأميدات مضادة للحساسية. وهي تبدأ في العمل بسرعة، وحين تستخدم مع كمية صغيرة من الإبينفرين Epinephrine (الأدرينالين)، فهي تنتج تخديرا عميقا لساعات عديدة. لذلك، لا زال الليدوكايين هو أكثر مخدر موضعي استخداما في طب الأسنان العام في يومنا هذا.

3. معدلات تسوس الأسنان قبل 1900

قد يتساءل البعض، لماذا استغرق الأمر حتى بدايات القرن العشرين حتى يتم الاعتراف بطب الأسنان كمهنة منفصلة عن الطب في حين أن البشر لهم أسنان منذ فجر التاريخ.

لم يكن تسوس الاسنان مشكلة خطيرة قبل 1886، وذلك هو العام الذي تم فيه اختراع أول مشروب غازي مشبع بالسكر يتم تسويقه على نطاق واسع، وهو الكوكاكولا. قبل الاتجاه إلى المشروبات الغازية، لم يكن الناس يتناولون الأطعمة الحلوة إلا في أوقات الوجبات. ففي المجتمعات الزراعية، كانت الوجبات عالية الدهون قليلة السكريات، وأقرب ما حصل عليه غالبية الناس إلى السكر خلال الأسبوع كان شريحة من الفطير أو الكعك.

ومع أن أول معرفة للأوروبيين بالسكر كانت في بدايات القرن السادس عشر بعد اكتشاف العالم الجديد، فقد كان ثمنه غاليا في أوروبا ولم يقدر على شراءه إلا الأثرياء. على سبيل المثال، كانت الملكة إليزابيث الأولى معروفة بأسنانها السوداء[4]. *ومن القصص التاريخية المثيرة للاهتمام أن الملكة* إليزابيث الأولى كانت تعاني من ألم شديد في الأسنان ولكنها كانت تخشى من خلع سنها. وقد عرض عليها أحد أساقفتها أن يخلع أحد أسنانه لترى كيف أن هذا إجراء بسيط إلى حد ما.

وبعد رؤية أن الأسقف استطاع تحمل ألم الخلع، وافقت الملكة على خلع السن المسبب للمتاعب، لكنها اشترطت أن يتعرض ذلك الأسقف المخلص لذلك الإجراء المؤلم مرة أخرى بخلع سن ثانية قبل أن تقتنع الملكة أنه إجراء آمن! أما بقية البشرية فكانت تعمل في الزراعة، ولم تكن نظافة الفم موجودة تقريبا، وكان البشر أكثر عرضة إلى فقد أسنانهم بسبب أمراض اللثة وليس تسوس الأسنان.

عند وضع خطة للعلاج، يجب أن ينتبه ممارس طب الأسنان التنويمي إلى أن كل مصاب بالتسوس تقريبا لديه عادة محددة تجعل أسنانه تنغمس في أحد أشكال السكر مرات عديدة في اليوم. (القهوة عالية السكر، العلكة المحلاة، المشروبات الغازية، إلخ.).

هذه العادات المرتبطة بالسكر تشكل 95% من تسوس الأسنان، ويجب على استشاري التنويم محاولة اكتشاف هذه العادات أثناء المقابلة المبدئية، لأنه بمجرد التعرف على العادة، يمكن من خلال العلاج التنويمي الإيحاء باستبدالها بمشروب غير مُحلى. في الحقيقة، يعلم طب الأسنان أنه إذا لم يكن في نظامنا الغذائي سكريات قابلة للتخمر، فلن تتسوس أسناننا، حتى ولو لم نغسل أسناننا على الإطلاق.

طبيعة التنويم المغناطيسي

فهمنا اليوم للتنويم المغناطيسي أفضل بكثير، مع أنه ليس كاملا. لقد صار مفهوما أنه حالة متغيرة من الوعي لا علاقة لها بالنوم. أثناء حالة التنويم، يتوقف اختبار الواقع والتحليل النقدي. هناك قدر متزايد من الأدلة، في السنوات الأخيرة، تؤكد أن التنويم المغناطيسي هو حالة من التغير في وظائف العقل (باستخدام قياسات الجهود القشرية المحرضة Cortical Evoked Potentials

ودراسات تخطيط أمواج الدماغ (EEG). وهناك أيضا أدلة داعمة من إجراءات تصوير وظائف المخ مثل أشعة PUI.

أثناء التنويم المغناطيسي، ثبت أن الأشخاص المنومين يتحولون من تنشيط المخ الأيسر لتنشيط المخ الأيمن. القشرة المخية للمخ الأيسر تتعامل مع الوظائف المنطقية والنقدية والتقييمية، في حين أن قشرة المخ الأيمن هي أكثر تعاملا مع الوظائف العاطفية والمشاعر والتخيل والإبداع وتقدير الموسيقى والفن.

من المهم معرفة أن التنويم المغناطيسي حالة طبيعية، وكل التنويم المغناطيسي هو في الأساس تنويم ذاتي وهو حالة تحدث حسب الرغبة. دور المعالج بالتنويم هو تعليم المرضى دخول هذه الحالة والقدرة على استخدام التنويم المغناطيسي الذاتي كوسيلة للعلاج الذاتي. تزويد الناس بمثال بسيط أو اثنين يساعدهم على التغلب على الصور شديدة السلبية التي قد تنتج من مشاهدة عروض التنويم المغناطيسي على المنصة.

نحن جميعا ندرك كم مرة قدنا فيها السيارة على طريق مألوف ووصلنا إلى وجهتنا دون أن نتذكر الرحلة لأننا كنا منشغلين بأفكارنا الداخلية. ولكن إن حدث أمر غير معتاد أثناء هذه الرحلة فإن تركيزنا الكامل يعود إلينا فورا.

يقدم فيلم إي تي ET مثالا جيدا على الطريقة التي تؤثر بها عمليات المخ على حالتنا العاطفية. فحين عُرض للمرة الأولى في السينما، كانت الدموع تنهمر من عدد كبير من المشاهدين. فالفص الأيسر من المخ يعلم تماما أنك تشاهد فيلما عن نموذج مصنوع من قطع الأسلاك والبلاستيك، ولكن عقلنا الأيمن يقول "هذا صحيح، ولكنه يموت" ولذلك نبكي.

التنويم المغناطيسي ليس مجرد علاج تكميلي. قدرة المرضى على الدخول في حالة التنويم المغناطيسي قد تضيف إلى العلاج التقليدي ولكن لا تحل محله بالضرورة. أحد المزايا الرئيسية لاستخدام التنويم المغناطيسي هو أن العلاج عادة ما يكون سريعا مقارنة بالأساليب النفسية التقليدية كالعلاج السلوكي الذي، على الرغم من كونه فعالا، إلا أنه يستهلك كثيرا من الوقت. علاج الرُهاب كرهاب الأسنان الشديد قد يستغرق أسابيع أو شهورا عديدة لعلاجه بالشكل التقليدي، ولكن مع التنويم المغناطيسي قد لا يحتاج الأمر إلا إلى زيارتين أو ثلاثة. التنويم المغناطيسي الذاتي المستخدم

في المنزل هو عنصر مفيد، تقنية يحتاج تعلمها إلى مثابرة، ولكن بمجرد تعلمها تصبح أداة مدى الحياة.

أ. تعريفات التنويم المغناطيسي

التنويم المغناطيسي ليس شيئا يفعله شخص لآخر. فكل التنويم المغناطيسي، في الواقع، تنويم ذاتي، لأن المريض هو الذي يستخدم قدراته، بما في ذلك التركيز والتخيل، لينتج ما نعرفه باسم التأثير "التنويمي".

أكثر وجهات النظر انتشارا بين الممارسين هو أن التنويم حالة مختلفة من الإدراك؛ فإدراكك يختلف بشكل ما عن إحساسك اليومي بالواقع. وهذا ما يشار إليه عادة بـ "السُبات". ولكن، بالنسبة للكثيرين، فالناس في حالة التنويم لا يبدون مختلفين عن حالتهم في الأوقات العادية.

أحد الفوارق التي يلاحظها الناس هو شعورهم بالاسترخاء. وعادة ما يكونون أكثر استرخاء من أي وقت مضى في حياتهم. وقد أدى ذلك إلى الزعم بأن التنويم المغناطيسي ليس إلا مجرد حالة من الاسترخاء العميق. ولكن الاختبارات المعملية أثبتت أن التنويم المغناطيسي أكثر من مجرد استرخاء: فمثلا، بعد التنويم يظل معدل نبضات القلب بطيئا لفترة أطول من بعد الاسترخاء العادي.

هناك تعريف آخر يقول إن التنويم هو حالة من ارتفاع القابلية للإيحاء. وماذا يعني هذا؟ يعني أن الناس تحت التنويم المغناطيسي تقبل الإيحاء بسهولة أكبر منهم خارجه؟ هذا لا يفسر شيئا. فالناس قابلة للإيحاء بدون التنويم المغناطيسي – وصناعة الإعلانات التي لم تتطور منذ العصر الحجري تشهد على ذلك. الناس تحت التنويم المغناطيسي، بحكم التعريف، ترغب في التعاون وتقبل الإيحاء. فهم يتوقفون عن التشكك كما يفعل من يقرأ قصة. ولكنك إذا أوحيت لهم بما لا يقبلونه فسيتوقفون عن التعاون – تماما كما يفعلون إذا ضايقتهم القصة.

تعريف التنويم: *التنويم هو تجاوز حدود العقل الواعي وتقبل التفكير الانتقائي في اللاوعي. حالة عقلية، يعززها (بشكل غير حصري) الاسترخاء العقلي والبدني، حيث يستطيع اللاوعي التواصل مع عقلنا الواعي.*

عادة يكون تعريف التنويم المغناطيسي بما يصنعه أسهل من تعريفه بماهيته. وهو معروف كأنجح وسيلة للوصول إلى قدراتنا الداخلية. قد يمكن للفرد الوصول إلى حالة العقل المشار إليها

بنفسه، دون مساعدة (التنويم الذاتي) أو بمساعدة شخص آخر. إذا كان ذلك الشخص الآخر محترفا مدربا يستخدم الحالة العقلية الناتجة لتشجيع التغيّر الإيجابي على الحدوث، تسمى هذه العملية "*العلاج بالتنويم المغناطيسي Hypnotherapy*"

ب. خرافات شائعة عن التنويم المغناطيسي

- سأفقد وعيي وأصير كالزومبي: هذا خطأ. فالوعي يزداد أثناء التنويم المغناطيسي، وستكون أكثر إدراكا لما يحدث. سيتحسن سمعك أثناء التنويم المغناطيسي، وسيكون تفكيرك أكثر وضوحا. قد يبدو جسدك نائما، ولكن عقلك سيكون أكثر انتباها من المعتاد. التخيل والتركيز والذاكرة، كل ذلك يتحسن بشكل واضح تحت التنويم المغناطيسي.

- يمكنني أن أظل عالقا في السبات التنويمي: لا يمكنك أن تعلق في السبات التنويمي. ولكن يمكنك أن تنزلق إلى النوم إذا تُركت على هذه الحالة، وستستيقظ من هذا النوم بشكل طبيعي، وتشعر أنك في حالة جيدة تماما.

- لن أتذكر ما حدث: في الواقع، يتذكر أكثر الناس ما حدث لهم أثناء التنويم، ما لم يقم أخصائي العلاج بالإيحاء لهم بعدم التذكر. هناك العديد من الأسباب التي قد تدفع أخصائي العلاج لاستخدام هذا الإيحاء لمنع العقل الواعي من التذكر.

- سأفشي كل أسراري المظلمة: يستطيع الشخص الكذب تحت التنويم المغناطيسي. فالعقل الباطن يحمينا دائما.

- أستطيع أن أفتح عيناي، إذن لست منوما: لا يشترط أن تكون العين مغلقة لتكون تحت التنويم. وأفضل مثال على ذلك هو الأطفال. انظر إليهم وهم يشاهدون فيلم كارتون ولاحظ كيف أن أعينهم مفتوحة تماما، ولكن عقولهم في مكان آخر. إنهم في سبات تنويمي طبيعي.

- سيتحكم أخصائي التنويم بي: هذا خطأ. فالمريض مسيطر دوما ويقرر ما إذا كان سيتجاوب مع الإيحاء أم لا. أي إيحاء يخالف شعورا تحمله بقوة؛ سواء كان معنويا أو أخلاقيا أو دينيا، سيتم رفضه تلقائيا من قبل عقلك الواعي والباطني معا.

- يستخدم أخصائي العلاج بالتنويم بندولا متأرجحا ليضعك تحت التنويم المغناطيسي: خُلدت هذه الخرافة في هوليود حيث كان المعالجون يقومون بأرجحة بندول أمام وجه المريض. يمكنك استخدام بندول، ولكن لِم تفعل هذا وهناك أساليب أسرع وأسهل وأحدث؟ كل ما يحتاجه الأخصائي الماهر هو أن يتحدث. قد يستخدم الأخصائي بندولا للتخاطب مع العقل الباطني ، ولكن الهدف الوحيد من البندول هو تضخيم الحركات الدقيقة اللاشعورية للعضلات.

الحقيقة هي ما يقوله المرضى عن التنويم:

"... شعرت أنني كنت في شرنقة دافئة" "رائع ... (كأنني) أغطس في حمام دافئ، استرخاء كامل" " كأنني في فراغ وليس مطلوبا مني سوى الاسترخاء ..." "كأنه مساج (تدليك) للعقل، وأنا أعلم أن تأثيره سيظل أطول بكثير من أي تدليك للجسم"

التنويم المغناطيسي آمن

التنويم المغناطيسي ممتع

التنويم المغناطيسي قد يغير حياتك

الجزء الثاني

لاستشاري التنويم

في هذا الجزء سننظر إلى:

1. **معلومات تمهيدية عن صحة أسنان البالغين**
2. **القلق من طبيب الأسنان**
3. **المشاكل الأخرى**
4. **العمل مع طبيب الأسنان**
5. **كيف تنفتح على عالم طب الأسنان التنويمي**
6. **تنظيم جلسة المريض**

ملاحظة: طبيب الأسنان هو الخبير، ويحظر على استشاري التنويم، وفق المعايير المهنية، أن يقترح على المريض أن يتناول أو يمتنع عن تناول أي نوع من الأدوية، سواء كانت بوصفة طبية أو بدونها. هذه التوصيات هي من اختصاص المتخصصين في الرعاية الصحية بشكل حصري.

نحن لا نهدف لأن نعلِّم أي شخص أن يكون أخصائي علاج تنويمي؛ فنحن نوصي بالتدرب على التنويم المغناطيسي من المستوى الأساسي للمستوى المتقدم قبل التقدم إلى طب الأسنان التنويمي. وتوجد قائمة بمراكز التدريب المعتمدة في الملحق.

1- معلومات تمهيدية عن صحة أسنان البالغين

هذا الجزء يقدم معلومات لاستشاري التنويم حتى يتكون لديه فهم أعمق لمشاكل أسنان المريض، إذا ظهرت. يجب على أخصائي العلاج التنويمي انتقاء عباراته بعناية عند التعامل مع مرضى الأسنان، لتجنب تحفيز رد فعل جسدي متذكر، مثل العوار Anaphylaxis، داخل التنويم، في حالة لم يفصح المريض عن إصابته بالحساسية.

من الضروري أن تكون معلومات دخول المريض مرتبطة بالمشكلة لتجنب استثارة أي تنفيس Abreaction بدني سلبي في المريض الأكثر تجاوبا.

آثار صحة الفم السيئة على الصحة العامة

صحة الفم ليست مهمة لمظهرنا وإحساسنا بالصحة فحسب، ولكنها مهمة للصحة العامة أيضا. التسوس وأمراض اللثة تساهم في العديد من الأمراض الخطيرة، بما في ذلك أمراض القلب والسكري وأمراض التنفس والولادة المبكرة والوزن المنخفض عند الولادة. التسوس الذي يترك دون علاج يكون مؤلما ويؤدي إلى التهابات خطيرة.

الحفاظ على صحة جيدة للفم يتضمن المحافظة على الأسنان خالية من التسوس والوقاية من أمراض اللثة. فصحة الفم السيئة تؤثر على المظهر والثقة بالنفس، وهي مرتبطة بمشاكل النوم وكذلك المشاكل السلوكية والتنموية في الأطفال. صحة الفم السيئة قد تؤثر أيضا على القدرة على مضغ وهضم الطعام بشكل مناسب، والتغذية السليمة في حد ذاتها مهمة للمساعدة على تكوين أسنان ولثة أقوياء يمكنهم مقاومة الأمراض وتعزيز الشفاء.

التدخين يشكل عاملا خطر رئيسي على صحة الفم والأسنان، فالتبغ يقلل من تدفق الدم إلى اللثة؛ ولذلك لا تحصل اللثة على الأكسجين والغذاء الذي تحتاجه لتظل في صحة وتمنع العدوى البكتيرية.

أخطار صحة اللثة السيئة

يقصد بأمراض اللثة التهابات اللثة، وقد تؤثر أيضا على العظام الداعمة للأسنان. اللويحة Plaque هي شريحة لَصِقَة عديمة اللون من البكتيريا تتكون باستمرار وتزداد سمكا وصلابة على

الأسنان. وإذا لم يستطع تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط إزالتها، فقد تتصلب لتكون جير الأسنان وتساهم في التهابات اللثة.

إذا تُرك مرض اللثة دون علاج، فقد يتسبب في فقدان الأسنان ويزيد من خطر المضاعفات الخطيرة الأخرى التي تشمل أمراض القلب والجلطات. يمكن للبكتيريا الموجودة في اللويحات أن تتنقل من الفم إلى مجرى الدم وقد تم إثبات ارتباطها بانسداد الشرايين وإتلاف صمامات القلب. نفس البكتيريا قد تنتقل إلى الرئتين متسببة في التهابات أو مضاعفة أمراض الرئة الموجودة.

وفوق كل ذلك، صحة الأسنان السيئة يمكنها أن تشغل جهاز المناعة بشكل مزمن، مما يقوم بسحب الموارد الضرورية على حساب العملية المستمرة لتنشيط الجسم بأكمله.

الآثار السلبية للتخدير الموضعي

في دليلهما الصادر عام 2001 *"التخدير الموضعي في طب الأسنان Local Anesthesia in Dentistry"*، *وضح الطبيبان الألمانيان د. رينر ران* Rainer Rahn و د. بنديكت بول Benedikt Ball *أن أدوية التخدير الموضعي وعوامل تضييق الأوعية قد يكون لها آثار سلبية في المرضى الذين يعانون من أمراض اختلاجية* Convulsive Disorders، *كالنساء الحوامل والأطفال وكبار السن.*

كما ذكر الطبيبان أن التخدير بالإبينيفرين قد يكون خطيرا للمرضى المصابين بأمراض القلب وبالذات المصابين بالسكتة القلبية والذبحة الصدرية واحتشاء عضلة القلب واضطراب نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم. ونحن نوضح أنه بالنسبة لهؤلاء المرضى، فإن استخدام التنويم المغناطيسي بشكل تكميلي بما يسمح بتقليل الجرعة قد يكون موضع اهتمام لأطباء الأسنان الممارسين.

الحساسية

تشمل علامات وأعراض الإصابة بالحساسية:

- الطفح العام للجسم أو احمرار الجلد
- الحكاك والشَرَى Urticaria
- التشنج القصبي (صعوبة التنفس)

- تورم الحلق
- الربو
- تقلصات في البطن
- اضطراب نبضات القلب
- انخفاض ضغط الدم
- تورم الوجه والشفتين (وَذَمَة وعائية عصبية)

قد تتراوح شدة الحساسية من الحكاك البسيط إلى الحساسية المفرطة التامة. في حالات الحساسية الحادة، قد يتعرض المريض لصعوبة شديدة في التنفس بسبب ضيق القصيبيات الهوائية في الرئة أو تورم الحلق بسبب الشَرَى *(نوع محدد من طفح الجلد يتم فيه إفراز مثيرات الالتهاب)* وكذلك ضغط الدم المنخفض بشكل خطير بما يؤدي إلى صدمة حساسية Anaphylactic Shock. هذه الأعراض إذا تركت دون علاج فقد تؤدي إلى الوفاة.

معلومات الإسعافات الأولية لاستشاري التنويم المغناطيسي

لحسن الحظ، غالبية تفاعلات الحساسية لأدوية التخدير الموضعي هي بسيطة وسهلة العلاج إلى حد كبير بمضادات الهستامين الخفيفة كالبينادريل Benadryl. في الغالبية العظمى من الأحداث، فالمرضى المصابين بالحساسية لكل أدوية التخدير الموضعي الحديثة وفقا لاختبار البقعة يمكن أن يتم تخديرهم بأمان لأعمال الأسنان المطلوبة باستخدام مخدر لا يحتوي على مضيقات للأوعية، بشرط أن يكون طبيب الأسنان مسلحا بالأدوية والتدريب الضروريين لمكافحة التفاعلات التي قد تشمل تفاعل الحساسية.

وبما أن أكثر المشاكل حدوثا في صدمة الحساسية هي تورم منطقة العنق التي قد تعوق التنفس، فهذا هو بروتوكول الإسعاف الأولي (مجلة الجمعية الطبية الأمريكية JAMA):

1. ضع المريض على ظهره مع جعل القدمين مرتفعتين.

2. حافظ على مجرى الهواء باستخدام طريقة رفع الذقن-إمالة الرأس. في معظم الحالات، يكون هذا هو الإجراء الوحيد المطلوب ليتجاوز المريض حالة الطوارئ. إذا كان المريض يتنفس من تلقاء نفسه، فالخطوات التالية من بروتوكول الطوارئ غير ضرورية.

3. إذا لم يكن المريض يتنفس من تلقاء نفسه، قم بإجراء التنفس الصناعي وانتقل إلى الخطوات التالية في بروتوكول الطوارئ (أساسيات الإسعافات الأولية)

4. افحص الشريان السباتي للتحقق من نبضات القلب وقم بإجراء التدليك القلبي إذا لزم الأمر.

5. تشمل الرعاية إزالة الرجفان Defibrillation إذا لزم الأمر وكان جهاز مزيل الرجفان التلقائي الخارجي (AED)Automatic External Defibrillator متوفرا.

معلومات عن أكسيد النيتروز

أحد الأخصائيين الكنديين في دواعم الأسنان Periodontists كان يفكر في استخدام طب الأسنان التنويمي لمرضاه المصابين بالقلق، لكنه قام بإخبار أخصائي التنويم أنه بدلا من إحالة مرضاه لعلاج القلق فهو يفضل استخدام أكسيد النيتروز. أكسيد النيتروز لا زال مستخدما اليوم ويقوم أطباء الأسنان عادة بالترويج له لجذب المرضى الذين لن يتقبلوا علاج الأسنان الضروري بغير ذلك – وقد أثبت قدرته على زيادة الإيحاء والقدرة التخيلية.

وتحديدا، فقد اختبر الباحثون في بريطانيا 30 متطوعا لجراحة الأسنان خلال دراسة لاختبار القابلية للإيحاء على مرتين. في الزيارة الأولى، استنشق المتطوعون 25% أكسيد النيتروز، وفي المرة الثانية استنشقوا هواء/أكسجينا طبيعيا.

أثناء كل زيارة، تعرض المتطوعون لاختبارين موحدين، أحدهما للقابلية للإيحاء والآخر لقياس القدرة التخيلية، ولم يتم حثهم إلى حالة تنويم. وقد تم سؤال المشاركين إذا ما كانوا يتوقعون أن يؤثر العقار على قابليتهم للإيحاء. وقد وجد الباحثون أن أكسيد النيتروز قام بزيادة القابلية للإيحاء والقدرة التخيلية بنسبة 10%.

وحين تم سؤال المتطوعين في أي زيارة ظنوا أنهم تعاطوا العقار، لم يتعرفوا بدقة على الزيارة الصحيحة. وقد استنتج الباحثون من نتائج الاختبار بعد استخدام الغازات أن الزيادة في القابلية للإيحاء هي تأثير حقيقي للعقار وليست مجرد زيادة سببها التوقعات الإيجابية.

وقد افترض الباحثون أيضا أنه يمكن زيادة القابلية للإيحاء أكثر من ذلك بزيادة الجرعة، ووضحوا أن إضافة حث تنويمي قد يزيد القابلية للإيحاء أكثر وأكثر.

لا تزال آلية عمل O2N الفعلية مجهولة (فعلى ما يبدو أن هناك العديد من الآليات المختلفة تعمل معا!) ومع ذلك، فقد لوحظ أن غاز O2N يُثبط كل أشكال الإحساس تقريبا، وبالذات السمع واللمس والإحساس بالألم، كما يبدو أنه يُثبط بعض المراكز العاطفية في المخ، مع أن القدرة على التركيز أو القيام بتصرفات ذكية لا تتأثر إلا بشكل بسيط، كما هو الحال مع الذاكرة.

ومما يثير الاهتمام، أنه قد تم اكتشاف أن التخدير بالاستنشاق قد يكون فعالا للغاية في منع، أو على الأقل الحد من، رد الفعل البلعومي الشديد[5] Severe Gagging.

كيف يؤثر الحمل على صحة الأسنان؟

أثناء الحمل، يتعرض العديد من النساء لزيادة حساسية وانتفاخ اللثة. يتسبب الحمل في تغير مستويات الإستروجين Estrogen والبروجستيرون Progesterone التي، حين تجتمع مع اللويحات الموجودة في الفم، قد تسبب صورة مضاعفة من التهاب اللثة Gingivitis. التنظيف الاحترافي للأسنان مرتين أثناء الحمل، إلى جانب غسيل الأسنان اليومي بالفرشاة (3 مرات يوميا) وبالخيط سيقلل كثيرا من تورم وحساسية اللثة.

يمكن إجراء أغلب صور علاج الأسنان بأمان أثناء الحمل. ومع أن كمية الإشعاع في الأشعة السينية (أشعة إكس) X-Ray على الأسنان قليلة جدا، لكن عادة يتم تجنب أشعة إكس في الفحص الروتيني أثناء الحمل إذا كانت الأم الحامل قد تلقت الرعاية الروتينية للأسنان وكانت صحة أسنانها جيدة. وإذا كانت الأم الحامل تشعر بالألم، يمكن إجراء أشعة إكس بأمان، ولكني أنصح باستخدام مريلتين من الرصاص للوقاية من الإشعاع. أدوية تخدير الأسنان في جرعاتها الاعتيادية وبعض أنواع المضادات الحيوية وأدوية الألم ليست ضارة أثناء الحمل.

كيف يؤثر النظام الغذائي على تسوس الأسنان؟

تسوس الأسنان هو عدوى تنتج عن تجمع الأطعمة التي تحتوي على كربوهيدرات مع البكتيريا التي تعيش في أفواهنا. البكتريا توجد في شريحة تتكون باستمرار على أسناننا وحولها. ونحن نسمى ذلك باللويحة الشريحية. على الرغم من أن هناك أنواعا مختلفة من البكتريا في أفواهنا، ولكن القليل منها فقط هو الذي يرتبط بالتسوس. حين تجد هذه البكتريا الكربوهيدرات، فهي تهضمها وتفرز حمضا. وحين يتناول الإنسان الأطعمة المحلاة (كالحلوى وحبوب الإفطار المحلاة والأيس كريم والمشروبات الغازية والمنعشة، إلخ.) وغيرها من الكربوهيدرات، يبدأ الحمض في إذابة المينا الصلبة التي تشكل الطلاء الخارجي من أسناننا. كل تناول لهذه الأطعمة يعرض أسناننا لهجوم حمضي مدته 20 دقيقة.

س: كيف أقوم باختيار أطعمة أفضل لمنع تسوس الأسنان؟

ج: النظام الغذائي ونظافة الفم يؤثر كل منهما على معدل تسوس الأسنان. الأطعمة الأكثر عرضة لتعزيز التسوس هي الحلوى اللاصقة والفواكه مثل الزبيب. بعض المشروبات أيضا تضر الأسنان كالمشروبات الغازية (سواء العادية أو قليلة السكر) وبعض المشروبات الرياضية. بعض الأطعمة لديها تأثير إيجابي على صحة الفم كالتفاح والزبادي والجبن.

لمنع تسوس الأسنان، اغسل أسنانك بعد كل وجبة وقبل النوم بمعجون أسنان يحتوي على فلورَيْد. قم بزيارة طبيب الأسنان بشكل منتظم للفحص والتنظيف الاحترافي.

س: إذا كنت قد تعرضت للمعاملة السيئة في الماضي، هل سأخاف من طبيب الأسنان؟

ج: أحد أكثر الأسباب شيوعا لخوف الناس من طبيب الأسنان أن طبيب أسنان قد سبب لهم ألما جسديا أثناء العلاج ثم انتقدهم حين قاموا بالشكوى. أطباء الأسنان الذين يتعاملون بهذه الطريقة يسببون لمرضاهم صدمة عصبية قد تعتبر معاملة سيئة. أنصحكم بالبحث عن طبيب أسنان عطوف ذو سمعة طيبة في التعامل مع المرضى الخائفين. اطلب من أصدقائك أو أفراد عائلتك توصيتهم.

2– القلق من طبيب الأسنان

بعض المرضى مصابون بالهلع من طبيب الأسنان لدرجة أنهم يتجنبون الرعاية الطبية بالأسنان مهما كلفهم الأمر، ويتطلب الأمر في بعض الأحيان التخدير العام أو استخدام المنوم لإتمام علاج أسنانهم. لا يحب أو يريد أطباء الأسنان فعل ذلك وهم ينظرون إلى التنويم والتخدير العام باعتباره حلا أخيرا لأغلب المرضى الراغبين في الحصول على علاج الأسنان.

هناك العديد من الأسباب للقلق من طبيب الأسنان حيث يتذكر العديد تجربة قاسية ماضية خلال زيارة طبيب الأسنان، ويخشى البعض الآخر مواجهة طبيب الأسنان فيما يتعلق بحالة أفواههم. كما تساهم القصص التي لا تفيد عن أطباء الأسنان من العائلة والزملاء والأخبار والإعلانات في مضاعفة هذا الخوف والقلق. هناك بعض الآباء الذين يهددون أطفالهم بزيارة طبيب الأسنان إذا لم يتصرفوا بأدب – فلا عجب إذن أن يتجنبوا هذه الزيارة في المستقبل!

هؤلاء المرضى القلقون عادة ما يحددون مواعيد لزيارة طبيب الأسنان ثم يقومون بإلغائها أو لا يحضرون يومها لأنهم "لا يستطيعون الذهاب". وقد يقومون بإساءة استخدام الأدوية دون وصفة طبية أو المشتتات لتجنب علاج الأسنان مما يعرضهم لخطر إصابة الأسنان بشكل خطير. وقد يعانون من انخفاض الثقة بالنفس بسبب مظهر اسنانهم.

يمكن لأطباء الأسنان اليوم استخدام أدوية تخدير موضعي قوية والسحل بالهواء المضغوط Air Abrasion وأكسيد النيتروز (غاز الضحك) وأساليب الاسترخاء وغيرها من الوسائل لمساعدة المرضى على التغلب على خوفهم. التخدير العام والتنويم مناسبان للمرضى الذين سيتعرضون لإجراءات جراحية فمية متقدمة والمصابين بإعاقات بدنية وذهنية معينة، ويجب الاحتفاظ به أيضا لأقلية صغيرة من المرضى المصابين بالرهاب الشديد. يعتبر التخدير العام والتنويم آمنين وفعالين، ولكنهما يكلفان كثيرا وقد يشكلان خطرا صحيا زائدا لبعض المرضى.

الخيارات الأفضل تكون 1. العودة إلى السبب للقضاء على الحدث الأصلي لمصدر الحساسية، 2. التدريب على التنويم الذاتي حيث يمكن للمريض أن يذهب بنفسه إلى حالة من فقدان الألم أو التخدير بإرادته. يوجد نص حواري لهذا في فصل "النصوص الحوارية".

ما هو القلق من طبيب الأسنان؟

في حين يسمي الأطباء الإخلافيون القلق بالخوف أو الرهاب، فإن الرابطة الوطنية لأخصائيي التنويم تشير إلى مشكلة المريض بـ "القلق". الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV) يصف رهاب الأسنان بأنه "خوف ملحوظ ومستمر يكون مفرطا أو غير معقول".

هل يعني ذلك أنه اضطراب عقلي؟ نعم ولا. المشكلة الرئيسية في تعريف "رهاب طبيب الأسنان" هي أنها لا تنحصر في نوع واحد، وهناك فرق بين القلق والخوف والرهاب كما يلي:

1. القلق من طبيب الأسنان شائع للغاية، ويتعرض له أغلب الناس بدرجة معينة إذا كانوا على وشك التعرض، على سبيل المثال، إلى عملية أسنان لم يتعرضوا لها من قبل.

2. الخوف من طبيب الأسنان هو رد فعل لخطر معروف، وهو يتضمن استجابة المحاربة أو الهروب Fight-or-Flight Responseعند مواجه الحافز المهدِّد.

3. رهاب الأسنان هو أشد قوة حيث يتعرض الناس لاستجابة المحاربة أو الهروب بمجرد التفكير أو التذكير بالموقف المهدِّد. الشخص المصاب برهاب الاسنان سيتجنب الرعاية الطبية للأسنان مهما كلفه الثمن إلى أن تصبح المشكلة الجسدية أو الحمل النفسي للرهاب كاسحا.

كيف يقاس القلق من طبيب الأسنان؟

إحدى المشاكل عند تعريف رهاب الأسنان هو أن "القلق" من طبيب الأسنان قد يكون يؤدي عند المصاب به لنفس درجة الخوف الذي قد يسببها الرهاب الحقيقي عند المصاب به.

من خلال الابحاث المتوفرة، يفترض أن القلق من طبيب الأسنان أكثر شيوعا بين الناس المصابين بالقلق بشكل عام. وكما هو الحال في أي مقابلة مبدئية، يجب على الطبيب الممارس تحديد مدى قلق المريض من *وجهة نظر المريض* على مقياس من 1 – 10 حتى يمكن في كل جلسة اختبار هذا المقياس الشخصي لعدم الراحة – وحتى يمكن في حالات العودة للسبب وضع الأمر تحت التحليل التنويمي.

من هم أكثر الناس تعرضا للقلق من طبيب الاسنان؟

"نتائجنا لا تشير إلى أي فروق ملحوظة [بين الذكور والإناث] سواء في الأسباب المقدمة للدخول إلى هذه المجموعة على الإنترنت أو في مزاياها فيما يتعلق بمواجهة تحديات القلق من طبيب الاسنان". *(بوتشانان Buchanan & كولسون Coulson، 2007)*. ولكن من ناحية أخرى، فالنساء أكثر ميلا للتحدث بحرية عن قلقهم من طبيب الأسنان في حين أن الرجال قد يشعرون أن عليهم إخفاء ذلك خلف مظهر خارجي صلب.

وجدت الدراسات أن رهاب الأسنان يبدو أكثر شيوعا بين الناس الذين يعانون من اضطراب نفسي آخر، لا سيما اضطراب القلق العام ورهاب الأماكن المكشوفة والاكتئاب ورهاب القيء *(خوف أو قلق شديد وغير منطقي متعلق بالتقيؤ)*. نفس الأبحاث تشير إلى أن 20% تقريبا من المصابين برهاب الأسنان لديهم أيضا اضطراب نفسي متزامن.

أكثر أسباب القلق من طبيب الأسنان شيوعا

تجارب سيئة – القلق من طبيب الأسنان المؤدي إلى الرهاب ينتج في أغلب الأحيان من تجارب مؤلمة مع طبيب الأسنان. وهذا لا يقتصر على زيارات طبيب الأسنان المسببة للألم، ولكنه يشمل أيضا السلوكيات العاطفية والتعرض للإهانة من قبل طبيب الأسنان.

حوادث الانتهاك – رهاب الأسنان شائع أيضا بين الأشخاص الذين تعرضوا للاعتداء الجنسي، وبالذات في طفولتهم. حوادث التنمر أو الإيذاء الجسدي أو العاطفي من شخص في موضع سلطة قد يساهم في تكوين رهاب الأسنان، وبالذات إذا اجتمع ذلك مع تجارب سيئة عند طبيب الأسنان.

طبيب الأسنان غير المهتم – تُعلم كليات طب الأسنان أن الخوف من الألم يمنع الناس من زيارة طبيب الأسنان، ويتم تدريب أطباء الأسنان الممارسين بكثافة على علم النفس المتعلق بممارسة طب الأسنان. ولكن حين يعتقد مريض الأسنان أن الألم يصدر من طبيب أسنان قاسٍ ومتحكم، في رأيه، فإن لذلك أثرا عقليا. أما الألم الذي يصدر عن طبيب اسنان عطوف فهو أقل عرضة للتسبب في صدمة نفسية *(وينر Weiner والآخرون، 1999)*.

الإهانة – البشر حيوانات اجتماعية، والملاحظات عديمة الإحساس من الممارسين أو العاملين معهم والشعور الشديد بالإهانة الذي يتسببون فيه هو أحد العوامل الرئيسية التي تساهم في

رهاب الأسنان *(مثل "لا تكن طفلا! إنها مجرد إبرة!")*

التعلم المباشر – إذا كان الوالد أو الراعي أو أحد الأصدقاء يظهر القلق من زيارات طبيب الأسنان، فقد "يرث" الأبناء هذه الاستجابة، حتى ولو لم يتعرضوا لأي تجارب سلبية بأنفسهم أثناء زيارة طبيب الأسنان فقد ينطبع لديهم هذا القلق.

القلق من الإبر –من الأمور المُكتسبة من مكتب الطبيب أثناء الطفولة (أو من الأفلام) هو الخوف من التعرض "للأذى" بشيء حاد. حتى مع علم الناس أنها من أجل صحتهم، فالقصص الدرامية الخيالية يمكن أن تصيبهم بخوف غير مقصود يحملونه معهم إلى مكتب طبيب الأسنان لحماية أنفسهم.

اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) – تشير الأبحاث أن الذين يتعرضون لتجارب سيئة عند طبيب الأسنان يعانون من أعراض تشبه كثيرا الأعراض الناتجة عن اضطراب ما بعد الصدمة. ومما يميز ذلك الأفكار الدخيلة عن التجربة السيئة وكوابيس عن طبيب الأسنان أو المواقف المرتبطة بالأسنان.

ملاحظة: قلق ما بعد الصدمة من العناية بالأسنان Posttraumatic Dental-care Anxiety (PTDA) قد يكون جزءا من نطاق اضطراب ما بعد الصدمة في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية، الإصدار الخامس (DSM-V) المنتظر صدوره في مايو 2013.

يقول ستيفان براخا Stefan Bracha وزملاؤه (2006) في مقال في مجلة هاواي لطب الأسنان عن القلق من طبيب الأسنان: "في هذا المقال، نحن نقترح أن مصطلح رهاب الأسنان، شائع الاستخدام فيما يتعلق بالخوف والقلق من طبيب الأسنان، هو تسمية خطأ. المشكلة في استخدام مصطلح "الرهاب" في مجال العناية الطبية بالأسنان هي كما يلي: بحكم التعريف، يشتمل الرهاب على خوف "مفرط أو غير معقول"، ويُقر الفرد بذلك، ولا يمكننا تفسير القلق ونوبات الهلع وتجنب سبب الرهاب بشكل أفضل من خلال أي اضطراب آخر، بما في ذلك اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD). لكن من خلال خبرتنا، فأغلب الأشخاص الذين يتعرضون للخوف أو القلق من طبيب الأسنان لا يرون أعراضهم "مفرطة أو غير معقولة" وهم في ذلك يشبهون المصابين باضطراب ما بعد الصدمة. علاوة على ذلك، فأن مراجعتنا لكتب طب الأسنان تشير إلى أن رهاب الأسنان

(الفِطري) الحقيقي (كالخوف غير المعقول لدى رؤية الدم أو حقنة) يشكل نسبة أقل من الحالات، وأن النسبة الأكبر من حالات القلق من رعاية الاسنان تنبع من خبرات عند طبيب الأسنان تكون، على الأقل، كريهة و/أو مؤلمة وفي بعض الأحيان صادمة بشكل كبير. وقد وثق البحث أن الأفراد الذين ذكروا تعرضهم لعلاج مؤلم للأسنان وشعروا بفقدان السيطرة على الموقف كانوا أكثر عرضة بـ 14 ضعفا للإصابة بمستويات أعلى من الخوف من طبيب الأسنان وأكثر عرضة بـ 16 ضعفا لأن يكونوا أقل رغبة في العودة إلى علاج الأسنان، مقارنة بغيرهم. وبناء على الأبحاث المتوفرة حاليا، فنحن نقترح أن يتم تسمية هذه الحالة النفسية بقلق ما بعد الصدمة من العناية بالأسنان Posttraumatic Dental-care Anxiety (PTDA) وأن تصنف كجزء من نطاق اضطراب ما بعد الصدمة في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية القادم، الإصدار الخامس (DSM-V).

أثر القلق من طبيب الأسنان على الحياة اليومية

عادة ما يعتقد المصابون برهاب الأسنان أن أحدا غيرهم لا يشعر بما يشعرون به. القلق من طبيب الأسنان قد يؤدي إلى القلق والاكتئاب. وقد يتم كبت الرغبة في الضحك والتبسم حسب مدى وضوح إهمال الأسنان. قد يتجنب هؤلاء التواصل الاجتماعي ومقابلة الناس، حتى الأصدقاء المقربون، بسبب شعورهم بالحرج من أسنانهم. وبغض النظر عن قدراتهم، فقد يتجنبون قبول الوظائف أو اغتنام الفرص التي تتضمن التواصل مع عامة الناس.

المصابون برهاب الأسنان قد يتجنبون الأطباء أيضا لخوفهم أن الطبيب قد يحتاج لفحص لسانهم أو حلقهم ويقترح أن زيارة طبيب الأسنان ستكون مفيدة.

3- مشاكل أخرى يتم التعامل معها

طب الأسنان التنويمي هو وسيلة إقناع طبيعية ومنصة انطلاق للمريض لتحسين جوانب أخرى من حياته بنفس السهولة والراحة التي كانوا عليها في مكتب طبيب الأسنان.

استخدامات التنويم المغناطيسي لمرضى الأسنان

1. القضاء على توتر أو قلق أو خوف المريض من الألم ومظاهر عدم الراحة المتعلقة بذلك.

2. تعويد المريض على أجهزة تقويم الأسنان أو الأجهزة التعويضية بعد أن يوافق المريض عليها.

3. العناية براحة المريض أثناء عمليات الأسنان التي تستمر لفترات طويلة وشاقة.

4. تعديل عادات الأسنان غير المرغوب فيها كصرير الأسنان، وهو جز الأسنان بشكل لا واعٍ.

5. تقليل التخدير أو الأدوية المضادة للألم أثناء عمليات الأسنان.

6. استبدال أو الاقتران مع العلاج التحضيري.

7. منع رد الفعل البلعومي والغثيان، والتحكم في تدفق اللعاب والنزيف.

8. زيادة سرعة الشفاء بعد العملية.

ملاحظة: لن يكون الإيحاء المباشر مناسبا في كل الحالات. عند تحديد اتجاه العلاج، وبعد العودة إلى السبب والتعرف على الموقف المحسس الأولي Initial Sensitizing Event وإرشاد المريض إلى المسامحة، أو علاج الأجزاء، فإن التغير في المعتقدات يستغرق وقتا ليمهد طريقه إلى الإدراك الواعي والاتفاق الكاملين.

قد يكون هناك عدد من المعتقدات الأخرى التي تظهر في الطريق ويجب التعامل معها أيضا. وكما هو الحال مع القلق من الطيران مثلا، فأنت لا تريد للمريض أن يرتد بشكل سلبي في منتصف جلسة علاج الأسنان لدى إيقاظ الذكريات أو المعتقدات التي لم تحل بشكل كامل.

** ولهذا ينصح بتجنب التعامل مع مشاكل قلق الاسنان باعتبارها أمرا يمكن إصلاحه في جلسة واحدة.

وبمجرد أن يستمتع المريض بأول جلسة أسنان خالية من الضغط العصبي، فسيعود مسرورا ويراك لعلاج أي مشاكل مستبطنة. (انظر إلى تاريخ حالة #1)

تشمل بعض الإيحاء المفيدة ما يلي:

"أغلق عقلك الآن وتخيل أن ما أقوله لك هو الحقيقة ... حسنا .. لاحظ كيف أن كرسي طبيب الأسنان مريح وكيف أن طبيب الأسنان يقترب منك – كلما اقترب أكثر كلما صرت أكثر هدوءا."

"افراز اللعاب يصير أقل شيئا فشيئا. صار فمك جافا ويعمل طبيب الأسنان عليه بسهولة ودون جهد. إفراز اللعاب يقل حتى يصل إلى 10% ولن يحدث إفراز مفرط في اللعاب. كل الضغط العصبي يتلاشى. لقد تركت الضغط خارجا في السيارة. في موقف السيارات."

"كلما ذهبت إلى طبيب الاسنان *ستصبح أكثر راحة."*

"لدي دواء قوي يستطيع تخدير هذه المنطقة هنا (يمكنك توفير التكاليف باستخدام بعض الماء البارد أو غسول للفم بطعم النعناع). سيستمر مفعول هذا المخدر لمدة "س" ساعة. من شدة قوته لا يستطيع بعض الناس أن يشعر به أو حتى يتذوقوه".

"أنت الآن مع محترف، وتستمع، أحيانا أريدك أن تسأل بعض الأسئلة إذا كان ذلك مناسبا. اسأل كم ستستغرق العملية، وإذا كانت ستتضمن نزيف بعض الدم انتظر هذا الوقت ثم قل لجسدك أن يوقف النزيف، وسيتوقف. سيتوقف فورا، وحين أقول فورا فذلك يعني خلال 15 ثانية. إذا لم أعطك تعليمات (بخلاف هذا) فستدع هذا المخدر يذهب دون أي نزيف أو تعب من أي نوع – مارس حياتك بشكل طبيعي دون أي مواد كيميائية على الإطلاق."

رهاب الخلاء

رهاب الخلاء هو أحد أنواع اضطرابات القلق يتضمن الخوف من الأماكن العامة والمساحات المفتوحة. ومع ذلك، فهناك كمية من الأدلة التي تشير إلى أن العلاقة السببية بين نوبات الهلع التلقائية ورهاب الخلاء ليست دوما أحادية الاتجاه، وأن رهاب الخلاء في الواقع يظهر كمضاعفة، وليس كسبب، لنوبات الهلع.

بشكل خاص، يؤمن المجتمع العلمي في الوقت الحالي أن رهاب الخلاء قد ينشا من الخوف من الإصابة بنوبة هلع في موقف لا يتوفر فيه وسيلة سهلة للهرب. وكذلك، فقد تكون مشكلات القلق الاجتماعي أحد الأسباب الكامنة. نتيجة لذلك، يتجنب المصابون برهاب الخلاء الأماكن العامة وغير

المألوفة، وخاصة المساحات الواسعة المفتوحة كمراكز التسوق أو المطارات حيث يقل عدد الأماكن الصالحة للاختباء.

في الحالات الشديدة، قد يصبح المصاب منعزلا في بيته، ويعاني من صعوبة في السفر من مكانه الآمن. وهذا يؤثر على 3.2 مليون بالغ تقريبا في الولايات المتحدة الأمريكية بين أعمار 18 إلى 54. فهم بلا شك يتجنبون طبيب الأسنان!

صرير الأسنان

يتضمن صرير الاسنان جز الاسنان بشكل لا إرادي أو لا واعٍ، يكون عادة أثناء النوم. هذا الجز قد يؤدي إلى ألم في الفم والوجه ومشاكل طويلة الأمد في الأسنان واللثة. وقد ثبت أن التنويم المغناطيسي، في المعتاد، فعال في التحكم في صرير الأسنان.

المجلة الأمريكية للتنويم المغناطيسي العلاجي American Journal of Clinical Hypnosis في أبريل 1994، ذكرت تقريرا عن امرأة عمرها 63 عاما مصابة بصرير الأسنان الليلي منذ كان عمرها 3 سنوات. وقد سببت هذه العادة لها ألما في الوجه وتقرحا في داخل أحد خدودها وصداعا. أثناء التنويم المغناطيسي تم إعطاؤها إيحاء بالاستيقاظ كلما شعرت بشد في فكها أو أن أسنانها اقتربت من بعضها ثم تعود فورا إلى النوم. بعد ثلاثة أيام ذكرت أنها لم تجز أسنانها على الإطلاق. علاوة على ذلك، فالتقرحات في خدها بدأت في الالتئام وتحسن نومها. عند المتابعة بعد 60 يوما، ذكرت المريضة أنها قد "شُفيت" وأكد طبيب اسنانها أن الضرر على اسنانها قد توقف.

من خلال خبرة المؤلفين، صرير الأسنان يرتبط دوما بالغضب: الكلمات التي لم تُنطق تتكرر مرارا وتكرارا في العقل أثناء النوم، وأحيانا أثناء اليوم، ويتحرك معها الفك ذهابا وإيابا "يمضغ الندم". في هذه الحالة، يكون أكثر أنواع العلاج فاعلية هو العودة إلى السبب مع استشاري تنويم.

رد الفعل البلعومي – أساليب مختلفة

رد الفعل البلعومي يعوق عمليات الفحص والتنظيف وأشعة إكس على الأسنان والعلاج، كما يؤخر المرضى عن نظام صحة الأسنان المطلوب منهم. الخوف من رد الفعل البلعومي والتقيؤ هو

صفة مميزة لرهاب القيء (الخوف من التقيؤ). حين يجتمع رهاب القيء مع رد فعل بلعومي سيء، فقد يكون الأمر مخيفا.

كما تعلم أخصائية التنويم بيريل – لقد كنت مصابة به بشدة لدرجة أنني لم أكن أستطيع تنظيف أسناني دون التقيؤ! استخدام مزيل لاحتقان الأنف قبل الجلسة كان يساعد على الاحتفاظ بممراتي الأنفية مفتوحة – فكنت أعلم أني أستطيع التنفس من خلال أنفي. لقد تدربت على التنفس البطني Diaphragmatic Breathing من خلال الأنف لأسترخي في المقعد، ولكن الأمر لم يتوقف حتى حصلت على عدة جلسات من العلاج التنويمي. لقد اكتشفت أن أول مرة تعرضت فيها لرد الفعل البلعومي كان أثناء اعتداء جنسي أثناء الطفولة، وخلال التنويم استطعت إطلاق البكاء الذي كان مكبوتا بداخلي طوال هذا الوقت. وقد صرت الآن أفضل بكثير – فأنا أستطيع تنظيف أسناني الآن. حين أكون عند طبيب الأسنان وتكون الآلات داخل فمي، فأنا أدندن بأغانيّ المفضلة داخل رأسي. من المستحيل الدندنة والتقيؤ في نفس الوقت! يعلم طبيب أسناني أني كنت مصابة بمشكلة رد الفعل البلعومي ويؤكد لي أنه سيتوقف فورا إذا نقرت على ساقي مرتين. حينئذ أتمضمض أو ألتقط أنفاسي فحسب.

بالنسبة للكثير من الناس، هناك شعور بفقدان السيطرة في كرسي طبيب الأسنان أثناء العلاج، وأحد مظاهر ذلك الأمر هو النزعة للتقيؤ. يزداد إحساس المريض بالسيطرة حين تكون هناك علاقة من الثقة بينه وبين الطبيب. لذا، فنحن نشجع المريض على أن يصارح طبيب الأسنان بمشكلته وأن يحدد إشارة معه أثناء التنويم المغناطيسي. مجرد معرفة أن الإشارة موجودة ويمكن استخدامها قد يتسبب في إنهاء المشكلة.

هناك أسباب بدنية وعاطفية قد تجعل الشخص عرضة للتقيؤ:

أسباب بدنية: عدم القدرة على التنفس بشكل سليم من خلال الأنف والتهاب القناة التنفسية والتهاب الجيوب الأنفية والزوائد الأنفية (اللحمية) وجفاف اللعاب والمخاط في الجهاز التنفسي العلوي والأدوية التي تسبب الغثيان كعرض جانبي. المشاكل الطبية كأمراض الجهاز الهضمي والاضطرابات العصبية قد تؤدي أيضا إلى التقيؤ. قد يكون رد الفعل أسوأ في الصباح لبعض الناس، اِقترح عليهم تحديد المواعيد بعد الظهر.

بالنسبة للأسباب العاطفية فالجلوس بدلا من الرقود قد يساعد مع رد الفعل البلعومي. بعض المواقف قد تحتاج لبعض الإجراءات غير التقليدية، فقد اضطر أطباء الأسنان لأخذ طبعة الأسنان والمريض واقف لتقليل رد الفعل البلعومي. يحدث رد الفعل لبعض الناس نتيجة تعرضهم لاعتداء في الماضي (راجع دراسات الحالات التي اوردناها). وقد وجدنا أن نسبة كبيرة من المرضى (المصابين بهذا الأمر) تم الاعتداء عليهم جنسيا. في بعض الأحيان يتعلق الأمر بتقليل الحساسية للروائح.

نص حواري: *الجز على الأسنان*

"المواقف المرهقة للأعصاب تحدث كل يوم، مما قد يدفع كثير من الناس إلى الجز على اسنانهم. حينما يحدث أحد هذه المواقف المسببة للقلق أو يكون على وشك الحدوث، مثل ... (أدخل مشكلة تقليدية هنا) ... فأنت تجز على اسنانك بشكل لا واعٍ. لديك الآن وسيلة أخرى للتعامل مع هذه المواقف، الاحتفاظ بالقدر الكافي من الطاقة العصبية للتعامل مع الأمر بشكل مثالي – وترك الشد العصبي الزائد. حينما تستعد للنوم ليلا يمكنك التدرب بقول "لا شيء في حياتي يستحق أن يرهقني".

أغلب صرير الأسنان يحدث ليلا. والسبب في ذلك أن العقل الباطن يتذكر المواقف المسببة للشد والقلق التي حدثت أثناء النوم أو تهدد بالحدوث في المستقبل ويعيد تكرارها مرات عديدة أثناء الليل. أما الآن، تَلامُس أسنانك بشكل غير عادي، أثناء الليل، سيتسبب في إيقاظك، وستبتسم لعلمك أن عقلك الباطن يحميك، ثم تدير ظهرك وتعود إلى النوم فورا دون أن تفقد رغبتك في النوم إطلاقا. من الرائع حين تشعر بالتعب أن تريح رأسك وتنزلق إلى نوم جسدي جميل عميق مريح، ومن المبهج أن تشعر بهذا الشعور المريح الذي يخامرك حين تكون هناك مسافة مناسبة بين أسنانك – دون تلامس.

وكلما انزلقت إلى نوم جسدي جميل عميق مريح، فمن المحتمل أنك، في هذه الليلة أو التي تليها أو هذا الأسبوع أو الذي يليه، ستجز على أسنانك. ولكن من الآن فصاعدا، حين يحدث ذلك أثناء النوم فستستيقظ فورا وترخي فكك، قبل أن تعود إلى هذا النوم الجسدي الجميل العميق المريح. هل تعلم، من الرائع أن تكون لديك قبضة محكمة، والناس عادة كسالى حين يتعلق الأمر بالتدريب – فهم دوما يجدون عذرا للامتناع عنه – ولكنك في كل مرة تجز على اسنانك فأنت تتدرب على إحكام قبضتك إلى أن تصير قبضتك محكمة. من الجميل أن يكون لك فهم جيد للأشياء. عقلك الباطن يعي جيدا ما أقول، ويفهم كل ما يجده جذابا. ومن الجميل أيضا أن "تتخلى" وتسترخي – وقد صار الاسترخاء الآن

أمرا تلقائيا بالنسبة لك. لقد صار التخلي عن الشد العصبي من أسهل ما يكون، وفي كل مرة تتعرض فيها لشعور "التخلي" فستغوص أكثر في هذا الشعور الرائع الهادئ المريح".

4– العمل مع طبيب الأسنان

س: كيف تقنع طبيب الأسنان أن التنويم المغناطيسي ذو فائدة عظيمة لمرضاه؟

ج: قدم لطبيب الأسنان جلسة مجانية!

أطباء الأسنان هم بشر عاديون، وتشير الدراسات الخاصة بمجالهم أنهم يتعرضون عادة للضغط العصبي أكثر من الأطباء البشريين. لذلك، تعلم وافهم كيف يؤثر القلق والإجهاد المرتبط بأعمال الأسنان على طبيب الأسنان.

في مقال منشور بتاريخ سبتمبر 2008 في إدارة صحة الفم وممارسة طب الأسنان Oral Health and Dental Practice Management، المجلة الكندية الرائدة في طب الأسنان، كتب د. راندي لانج Randy Lang، وهو حاصل ماجستير في جراحة الاسنان ودبلومة في جراحة العظام، عن الإجهاد العصبي في طب الأسنان. وقد وجد أن كتب طب الأسنان تؤكد أن أطباء الأسنان يتعرضون للعديد من المشاكل الجسدية والعاطفية المرتبطة بالإجهاد العصبي. تشكل هذه المشاكل معدل حدوث عال بشكل مقلق، تجاوز نظيره بين الأطباء البشريين، للإصابة بأمراض القلب والقرح والتهاب القولون وارتفاع ضغط الدم وآلام أسفل الظهر وإجهاد العين وعدم الانسجام الزوجي وإدمان الكحوليات والمخدرات والاكتئاب النفسي والانتحار.

وكما ذكر د. لانج، فالصفات التي تميز طبيب الأسنان الجيد هي ذاتها الصفات التي تجعله عرضة للاكتئاب في منتصف العمر وإدمان المخدرات والكحوليات وخطر الانتحار.

من بين هذه الصفات ما يلي:

1. الانتباه القهري للتفاصيل
2. الإدراك المفرط

3. التحكم الحَذر في المشاعر

4. التوقعات غير المنطقية من الذات ومن الآخرين (الموظفين والمرضى)

5. الاعتماد الواضح على الأداء الفردي والمظهر الاجتماعي.

عوامل الإجهاد العصبي من قلق المرضى

أظهرت الدراسات الدولية أن المرضى المصابين بالقلق هم ضمن أعلى 5 عوامل للإجهاد المرتبط بالعمل على طبيب الأسنان، وأن الضغط النفسي من العمل مع المرضى القلقين والخائفين قد يكون مصدر قلق لطبيب الأسنان.

قد يتعرض طبيب الأسنان لأنماط من الاستجابات البدنية للإجهاد *(زيادة معدل نبضات القلب، ارتفاع ضغط الدم، إفراز العرق، إلخ.)* وهو ما يتوازى مع استجابات المريض عند القيام بعمليات الأسنان التي تثير قلقه وخوفه. قد يؤدي ذلك بالتبعية إلى الإصابة المبكرة لطبيب الأسنان بالنوبات القلبية.

الإحباط من العلاج التساومي

عامل آخر من أعلى خمسة عوامل للإجهاد عند طبيب الأسنان هو الإحباط من العلاج الناقص أو التساومي. في كندا، يقضي طبيب الأسنان أربعة سنوات في كلية طب الأسنان يتعلم العلاج "المثالي" لمرضاه المستقبليين. لكن واقع الممارسة الخاصة هو أن العديد من المرضى، بسبب القيود المادية أو نظم التأمين الصحي السيئة أو عدم التقدير لجودة العناية الطبية بالأسنان، لن يقبلوا خطط العلاج "المثالي".

وبالتالي، فإن طبيب الأسنان عادة ما يصير مجبرا على إدارة "ورشة للصيانة والإصلاح"، يقدم علاجا ناقصا للمرضى الذين يرفضون العلاج الكامل للأسنان. حينئذ ينتهي الأمر بطبيب الأسنان أن يتحمل مسؤولية النتائج غير المثالية في حين يستمر المريض في التعبير عن توقعاته غير المنطقية.

ملخص إجهاد طب الأسنان:

في الدنمارك، أجريت دراسة تستطلع وجهة نظر أطباء الأسنان في الإجهاد وعلاقته بوجهة نظر المرضى المصابين بالقلق، وقد رددت صدى دراسات مشابهة أجريت على مستوى دولي، ووجدت أن أشد عوامل الإجهاد من وجهة نظر أطباء الأسنان بالترتيب هي كما يلي:

1. التأخر عن الجدول الزمني (قانون ميرفي+)
2. التسبب في الألم**
3. أعباء العمل الثقيلة
4. تأخر المرضى
5. المرضى المصابون بالقلق**

وعلى الجانب الآخر، فإن أسباب الإجهاد من وجهة نظر المرضى حسب الأهمية كانت كما يلي:

1. الخوف من الألم
2. الصدمات النفسية في علاج الأسنان**
3. مشاكل نفسية عامة
4. الخجل من حالة الأسنان المتدهورة
5. أعذار مادية (تتعلق بالقدرة على الدفع)

نص حواري لمساعدة طبيب الأسنان (C)

هذا النص الحواري مفيد لاستخدامه في جلسة مجانية مع طبيب الأسنان في منطقتك، ربما يتبعه استخدام النص الحواري لهارتلاند لتعزيز الذات كحث أعمق.

الحث بالأسلوب المختار ... التعميق ... يليهما:

الحياة جميلة واللحظة الحالية تتطلب اهتمامك المركز. أنت مسترخٍ ومهتم وأنت تبدأ المقابلة المبدئية. تسأل المريض عن الخبرة السابقة مع التنويم المغناطيسي وتبحث عن سلوكياته ومعتقداته وأسئلته عن اعمال الاسنان المطلوبة.

من أعماقك، يتردد صدى صوتك الواثق بهدوء. عيناك تشعان قوة وشجاعة وعطفا. مظهرك وصوتك وأسلوبك في التواصل كلها تظهر ثقة في نفسك ومهاراتك وقدرتك على مساعدة الآخرين.

سلوكك هادئ وواثق. وبمنتهى السهولة تختار الكلمات المناسبة والعبارات المناسبة والإشارات المناسبة والشعور المناسب حين تتواصل مع عملائك ... أنت تدخل بسهولة إلى عالم مريضك.

تستمتع بوضوح وإنصات واهتمام إلى ما يقوله المريض. ولأنك ذو كفاءة ومهارة وعلم فأنت تتكلم بسهولة وسيطرة. يتحمس مرضاك لقيامك بالعمل. فهم يقدرون وقارك وخبرتك ومهاراتك واهتمامك. تجعلك توقعات مرضاك أكثر ثقة، وتشعر بالرضا.

مرضاك في حالة استرخاء وثقة بك لأنهم يشعرون باهتمامك العميق بهم. أنت متفائل ومقنع وقوة تسعى للخير. أقصى آمالك هو إدخال الفرحة والسعادة في حياة الآخرين. تدرك الآن أنك شخصية موهوبة ومبدعة بشكل كبير. أنت تستخدم ما تعلمته بحكمة وإخلاص وبشكل مناسب.

في كل مرة تعمل مع أحد المرضى تشعر بموجة منعشة من الثقة والحماسة. تتذكر بمنتهى السهولة خبراتك الناجحة والمثمرة العديدة في مساعدة المرضى الآخرين، وتسترجع كل ما قرأت وتعلمت وسمعت أثناء دراستك بسهولة. أنت ممتاز في فهم وإرشاد الآخرين، وتتقبل بسهولة المدح والقبول الذي يمنحه لك الآخرون.

عملك وثقتك الجديدة يجلبان لك المكانة العاطفية والعقلية والاجتماعية والمالية بين زملائك، وتتحرك بسرعة نحو إشباع أعمق احتياجاتك وتحقيق أعلى أهدافك.

وهكذا ... سيستمر كل من هذه الإيحاء في إحداث انطباع دائم وعميق وحيوي على عقلك الباطن. وكل يوم من أيام حياتك ستصبح أكثر إدراكا للتعبير الكامل القوي الإيجابي المبدع لهذه الأفكار.

من الآن فصاعدا، ومع مرور كل يوم، ستصبح أكثر إدراكا لشعورك الشخصي بالسعادة والثقة. الثقة التي تقربك يوما بعد يوم من أهدافك. فأنت تخطط وتنظم جدولك اليومي بعناية.

ستترك لنفسك وقتا للترفيه والاسترخاء الشخصيين. من السهل عليك اتباع جدولك الزمني لأنك تخطط له جيدا.

من أعماقك، يتردد صدى صوتك الواثق بهدوء. عيناك تشعان قوة وشجاعة وعطفا. مظهرك وصوتك وأسلوبك في التواصل كلها تظهر ثقة في نفسك ومهاراتك وقدرتك على مساعدة الآخرين. يداك تعملان باسترخاء وثبات ودقة. سلوكك هادئ وواثق.

بمنتهى السهولة تختار الكلمات المناسبة والعبارات المناسبة والإشارات المناسبة والشعور المناسب حين تتواصل مع عملائك. مرضاك في حالة استرخاء وثقة بك لأنهم يشعرون باهتمامك العميق بهم. أنت متفائل ومقنع وقوة تسعى للخير. أقصى آمالك هو إدخال الفرحة والسعادة في حياة الآخرين. فأنت تحفز أفكارا ومشاعر رائعة وإيجابية ومثيرة فيمن يأتون لاستشارتك. يداك تعملان باسترخاء وثبات ودقة. تدرك الآن أنك شخصية موهوبة ومبدعة بشكل كبير. وأنت تستخدم ما تعلمته بحكمة وإخلاص وبشكل مناسب.

سيستمر كل من هذه الإيحاء في إحداث انطباع دائم وعميق وحيوي على عقلك الباطن. وكل يوم من أيام حياتك ستصبح أكثر إدراكا للتعبير الكامل القوي الإيجابي المبدع لهذه الأفكار ... وهكذا ... [الخروج][6].

5– كيف تنفتح على عالم طب الأسنان التنويمي

كيف تتجه إلى طبيب الأسنان

1. بدلا من الاتصال لتحديد موعد، اتجه إلى مكتبه كما لو كنت مندوب مبيعات، تهيأ وارتد ملابسك كأنك ذاهب إلى مقابلة عمل.

2. تأكد من اصطحابك 10 كتيبات أو نحو ذلك لتتركها لمرضى الطبيب إلى جانب خطاب تقديمي لطبيب الاسنان.

3. بدلا من خطاب عام للجميع، وجه خطابك مباشرة لطبيب الاسنان، ووقع كل نسخة بنفسك بقلم أزرق.

4. يجب ألا يتجاوز الخطاب التقديمي 4 فقرات في صفحة واحدة. يمكن إضافة صفحة للبيانات الشخصية كصفحة ثانية مستقلة.

5. كن مستعدا لمخاطبة وإبهار مدير المكتب أو السكرتير بدلا من طبيب الأسنان في زيارتك الأولى. *فهم بوابتك إلى طبيب الأسنان.*

6. الكتيب هو خطابك المهني، ويجب أن يكون ملونا بالكامل بدلا من الأبيض والأسود، ومطبوعا على ورق لامع بدلا من العادي. بدلا من أن تترك 100 كتيب أو نحو ذلك في مكتب طبيب الأسنان، اترك 10 فقط حتى تتحدث مع طبيب الأسنان بشكل شخصي أو يؤذن لك بترك المزيد للعرض في صالة الاستقبال بمكتب طبيب الأسنان.

7. اكتب و*تدرب، وتدرب ثم تدرب مرة أخرى* على خطاب المصعد[7] ذو الثلاثين ثانية. فقد يكون هذا هو كل الوقت المتاح لك في مكتب الاستقبال. الانطباعات الأولى هي رصيدك في التجارة.

8. تذكر أن جراح الأسنان هو الخبير الطبي، ونحن نقدم علاجا تكميليا لمساعدة المحترفين في عملهم، فدع عنك الكلمات الكبيرة – فأغلب أطباء الأسنان قد نسوا من الكلمات الطبية الطويلة المعقدة أكثر مما سنتعلمه في حياتنا.

كيف تؤلف خطاب مصعد رائع مدته 30 ثانية

خطابك المصعد ذو الثلاثين ثانية قد يشكل الفرق بين النجاح والفشل! لذلك، سنتعلم الآن كيف نصنع واحدا.

أولا، الأمر لا يتعلق بك. في خطاب قصير قدر الإمكان، اختر موقفا من الحياة الواقعية نتعرض له جميعا (التوتر قبل إلقاء خطاب/امتحان/اختبار، القلق من طبيب الأسنان/الطبيب البشري، فقدان الوزن/الثقة بالنفس، إلخ.) ثم أخبر الناس *بالنتائج الملموسة (القابلة للقياس) التي تقدمها ومن سيحصلون على هذه النتائج*. ثم اصمت.

لا تخبرهم كل شيء في نَفَس واحد. أخبرهم أمرا جاذبا بشكل قوي يجعلهم يسألون عن المزيد. وحتى حين تجيب – كن مقتضبا – اجعلهم يطلبون المزيد باستمرار.

كيف تحقق هذا؟ تدرب على هذا التمرين الذي لن يغير الطريقة التي تقدم بها نفسك فحسب، ولكنه قد يكون عميقا بحيث يغير رؤيتك لنفسك وما تقوم به ...

أحضر ورقة وقسمها إلى 3 أعمدة. اعتبر هذا النشاط عملا تحت الإنشاء ستغيره باستمرار، وليس ذلك أثناء القيام به فقط، بل ينبغي أن يدفعك إلى التفكير حتى تعود إليه بين الحين والآخر لتحسن من إجاباتك طوال حياتك العملية.

في البداية، لا تشغل نفسك بالحصول على الخطاب "المثالي" بقدر الحصول على شيء مكتوب تبدأ به عملية التفكير. يمكنك العودة إليه كلما شئت لتجعله أفضل وأفضل.

تذكر، الأمر لا يتعلق بك ... بل يتعلق بمساعدة عملائك المحتملين على تحقيق أهدافهم في الحياة. فتجنب الاستفاضة في الحديث عن تدريبك، أو أن تحكي لعملائك قصصا مملة. كن واقعيا، إن كان خطابك يبدو مثاليا أكثر من اللازم، سيشك الناس في مدى مصداقيتك.

العمود الأول – أقصى اليمين. الخدمات

قم بكتابة المنتجات و/أو الخدمات و/أو المميزات في هذا العمود. بالنسبة للكثيرين يكون هذا هو ما تخبر الناس أنك تفعله أو تقدمه. اذكر كل مشكلة اجتماعية وبدنية تتعامل معها.

العمود الثاني – أقصى اليسار. الفوائد

لكل عنصر في العمود الأيمن، اكتب مقابلها فائدة هذه الخدمة أو التقنية. وبعد أن تكتب لماذا قد يطلب الناس خدماتك، اسأل نفسك لماذا قد يريد الناس ما كتبته. استمر في سؤال نفسك لماذا، لماذا، لماذا حتى تصل إلى السبب الحقيقي الذي سيدفع الناس لطلب خدماتك.

العمود الثالث – النتائج القابلة للقياس

- هذا هو أقوى خطاب دعائي لك. ضع في اعتبارك القياسات وكيف ستقدمها. يمكنك أن تذكر حقيقة أن المريض عادة يحصل على _____، أو أنك تضمن على الأقل نتيجة _____، إلخ.

- أخبر الناس أنك، على الأقل، تضمن أنهم سيخرجون من مكتبك وهم يشعرون أنهم أفضل بشكل من ملموس من لحظة دخولهم، بشكل طبيعي وبدون أدوية، إضافة إلى تعليمهم كيف

يقومون بذلك بأنفسهم.

- جعل نتائجك قابلة للقياس بشكل فوري يعطي ما تقدمه لعملائك قيمة محسوسة شديدة الوضوح. الناس تشتري خدماتك بناء على القيمة التي يحسون أنك ستقدمها. لذا، أظهر لهم هذه القيمة بشكل حيوي، واجعلها واضحة بشكل لا يضطرون معه للتخمين.

من المفيد العودة إلى "لماذا يشتري الناس الخدمة؟" ومراجعتها. وحينما تبدأ بمراجعة فوائد التنويم الذاتي فستصل إلى نتائج ملموسة أخرى. لذا، لا تتردد في المراجعة والتعديل. ثم اخرج إلى الناس وقم باستخدام الخطاب! وعلى مدار الأسابيع التالية تابع البحث عن القياسات المناسبة ثم عد لمراجعتها مرة تلو الأخرى. وسوف تستمر في التحسن.

أحد خطابات المصعد للأب تيموثي جونز هو:

" يقدر أن 80% من سكان أمريكا الشمالية يتجنبون زيارة طبيب الأسنان بسبب القلق. من خلال التنويم الذاتي يمكنك بسرعة وسهولة أن تنتقل إلى مكان عطلتك المفضل لمدة ساعة في كل مرة تسترخي فيها في كرسي طبيب الأسنان. لربما يمكنك الآن أن تسمع أصوات الشاطئ المريحة في خلفية عقلك، أليس كذلك؟ فبدلا من تجنب طبيب الأسنان، نحن نعلمك كيف تستدعي العطلة وتمنحها الحياة لدرجة ألا تلاحظ ما يفعله طبيب الأسنان من الأساس. هل يبدو ذلك أمرا تفضل فعله؟"

جرب ما تقوله في المواقف الاجتماعية. قلها بطريقة معينة ولاحظ النتائج. تدرب، وتدرب، وتدرب. قم بها أمام المرآة، وكررها أثناء القيادة مركزا على كلمات مختلفة، أو داعب بها أصدقائك.

يمكنك قياس نتائج خطاب المصعد من خلال:

- مستوى الضوضاء في الغرفة بعد إلقاءه
- عدد الناس الذين يتوجهون إليك أثناء الحفل
- عدد الناس الذين يتوجهون إليك عند رؤيتك في المستقبل.

قم بتغيير الكلمات قليلا في كل مرة تلقي فيها الخطاب، ولاحظ أيها أكثر تأثيرا، وانظر كيف ينمو عملك وتزداد الإحالات إليك.

السهولة التي تعبر بها عن خطاب المصعد ذو الثلاثين ثانية ستغير أيضا من رؤيتك لنفسك وما يمكنك تحقيقه!

كيف تعلن عن نفسك

صفحة ويب – صفحات الإنترنت هي أكثر وسائل الإعلان كفاءة بأقل التكاليف. فهي ثابتة ومتوفرة في كل وقت وهي تشرح إجراءاتك وأوهام وحقائق التنويم المغناطيسي وأسلوبك في العلاج وإجراءات الدفع ومواعيد العمل. وهي أفضل من الكتيب في قدرتك على تعديلها في أي وقت، وهي متوفرة في جميع الأوقات.

الكتيبات – الكتيب الملون بالكامل يكلف تقريبا دولارا لكل نسخة. ويجب أن تحتفظ بالتصميم القابل للتعديل على حاسبك حتى تستطيع تغيير المعلومات في أي وقت. لقد وجدنا أن طباعة ألف نسخة في كل مرة إهدار للمال، فإنك إن قمت بالتعديل أصبح لديك نسخ عديمة الفائدة. فنحن نقترح أن تطبع 50-100 نسخة في المرة الواحدة، وأن تطبعها من ذاكرة الفلاش Thumb Drive في متجر للطباعة باستخدام طابعة ألوان احترافية.

الصحف المحلية – الصحيفة المحلية مكان رائع لتضع إعلانا غير مكلف، ويجب توجيه الاستفسارات إلى صفحتك على الإنترنت بدلا من رقم هاتفك.

المجلات المهنية – الإعلان في المجلات المهنية يصلح أحيانا. فمهنة طب الأسنان متصلة ببعضها بشكل كبير، لذلك فالكلمة الشفهية المتداولة هي أكثر وسائل الإعلان فاعلية.

مكاتب أطباء الأسنان – عند التوجه إلى مكاتب أطباء الأسنان، فستجد عامة 3 أنواع من الأطباء.

1. هذا النوع لا يعتقد أنه بحاجة لأي مساعدة على الإطلاق. وعلى الرغم من تعامله بأدب، فهو لا يريد الاستماع إليك.

2. النوع الثاني لديه من الخبرة ما يجعله مهتما بإيجاد بدائل لمرضاه، وسيضعك في اعتباره.

3. النوع الثالث لديه تجارب لا تنسى مع قلق المرضى، وسيكون في غاية السعادة حين يتعامل متخصص مع مخاوف مرضاه.

ستجد أيضا 3 أنواع من مديري المكاتب أو موظفي الاستقبال.

1. أحد هذه الأنواع مؤدب بشدة وسيأخذ كتيباتك ويعطيها لطبيب الأسنان.

2. النوع الثاني يمكن أن يكون مغرورا كثيرا – فهو ذاته طبيب الأسنان ولا يحتاج إلى أي مساعدة!

3. هذا النوع يحييك بحماس ويظهر اهتماما شخصيا كبيرا بطب الأسنان التنويمي.

س: ما احتمالية أن تتحدث فعليا إلى طبيب الأسنان مباشرة عند الاتصال بمكتبه دون ترتيب؟

ج: هذا أمر صعب. فيومهم دوما مشغول، وساعة الغداء، إن وجدت، فهي تخصهم هم وحالات الطوارئ – وليست لك – ولهذا فنحن نترك لهم المواد المكتوبة ليقرأوها.

الإعلان للعامة

إذا كنت تنتظر أن يتصل بك طبيب الأسنان فستنتظر كثيرا. ليس لأنهم لا يريدون لمرضاهم أن يزوروا متخصصا آخر، ولكن مع كثرة أطباء الأسنان هذه الأيام، فهم يقدمون العلاج أثناء النوم (باستخدام الأقراص/الغاز) لمجرد تشجيع المرضى على زيارتهم والاستمرار معهم.

أوضح مثال مرئي على قوة طب الأسنان التنويمي هو المريض المصاب بالقلق الذي يذهب لأخصائي التنويم بنفسه ثم يعود لطبيب الأسنان في حالة من الهدوء الشديد.

إحدى المريضات، وهي ممرضة، لم تتحمل سوى نصف عملية القناة الجذرية قبل التوقف، وجاءتني بحشو مؤقت وهي تخشى العودة لإكمال عملية الإصلاح. وبعد جلستين خلال ثلاثة أيام عادت إلى موعدها وكانت طبيبة الأسنان مذهولة من الفارق وتعجبت قائلة، *"يا إلهي! شارون، ماذا حدث؟ أنا لا أكاد أصدق الفارق!"*

ضع في اعتبارك أن طبيب الأسنان يتلقى مقابل العملية وليس مقابل الساعة، لذلك فلديه مصلحة قوية في إكمال العمل بشكل عاجل. فهو لا يقدر، حرفيا، على إضاعة الوقت مع المرضى المصابين بالقلق.

الكلمة الشفهية المتداولة والإحالات

بعد مرور فترة، لن تحتاج إلى الإعلان. بمجرد أن تجعل 2 أو 3 من المحترفين يلاحظون نتائج عملك الجيدة، ستنتشر سمعتك بسرعة في منطقتك. وكذلك سيتحدث مرضى الأسنان عنك بإطراء لأصدقائهم.

ما ينبغي قوله لطبيب الأسنان

باستخدام عباراتك، اشرح الأمور التي يعرفها طبيب الأسنان بالفعل، ولكنه ربما لم يأخذها بعين الاعتبار حين كان يجهز لعمله ... كما هو مذكور بالأسفل.

تخفيف الخوف والقلق يساعد المريض بقدر ما يساعده أي إجراء تخديري. يمكن، عن طريق التنويم، التحكم في أفراط اللعاب والنزيف المفرطين، ويمكن إخماد رد الفعل البلعومي، ويمكن زيادة قدرة المريض على تحمل أجهزة الأسنان، وسيتم إسراع التماثل للشفاء بعد أي عملية.

ذوي الخبرة من أطباء الأسنان وجراحي الفم وأخصائيي تنويم الأسنان سيوافقون بسهولة على إحالة مرضاهم إلى استشاري تنويم إذا اعتقدوا أنه سيفيد المرضى.

ملاحظة: لا تنس أن تقدم لطبيب الأسنان جلسة خاصة بمهنته لإزالة الإجهاد العصبي، كنوع من المجاملة المهنية وليس إلزاما، وأخبرهم أن تدريبهم هم و/أو العاملين معهم على أساسيات التخيل الموجه للاسترخاء يمكن تحويله إلى وحدة للتعليم المستمر عن طريق نقابتهم المهنية.

تنظيم زيارة المريض

أكثر الأسئلة شيوعا بعد *"كم يكلف الأمر؟"* هو *"كم جلسة سيحتاج الأمر؟"*

بقدر ما يرفض مؤلفو هذا الكتاب وزملائهم الاقتناع بالإصلاح "من جلسة واحدة"، فعلى الأقل يمكن لطب الأسنان التنويمي بسهولة تقويم الشد والتوتر والخوف المفرط من الألم الذي يظهر عادة على مرضى الأسنان خلال زيارة واحدة ... بناء على مدى قرب موعد الأسنان من جلسة طب الأسنان التنويم **لا ينطبق ذلك على التخدير التنويمي.

في عالم مثالي، يلتقي استشاري التنويم بمريض الأسنان المصاب بالقلق قبل موعد الأسنان بأسبوع على الأقل، ثم يتابع معه في موعد ثان للتعزيز في اليوم السابق لموعد الاسنان أو في نفس اليوم إن أمكن.

الهدف من الموعد الأول هو تعريف المريض على التنويم المغناطيسي وتأسيس "المكان الآمن" أو منطقة الارتياح التي سيذهب إليها أثناء موعد الأسنان (تسعة وتسعون بالمائة من مرضى المؤلف يفضلون الشاطئ).

حين يكون المريض في حالة التنويم المغناطيسي العميق، قم بإدخال إيحاء لما بعد التنويم أنه سيتمكن من الاسترخاء بعمق ويستمتع بالانزلاق إلى (مكانه الآمن) بمجرد جلوسه في كرسي طبيب الأسنان، أو دخوله إلى مكتبه. قم بتعيين علامة جسدية لتثبيت هذه الحالة، كضم الإبهام والإصبع الأول مثلا. قد تكون الجلسة الأولى أيضا ممتازة لتضع إيحاء بالحث الفوري في الجلسات القادمة.

السؤال الأكثر شيوعا

عادة ما يسأل استشاريو التنويم إذا كان تخدير الوجه والذراعين مناسبا خلال الزيارة الأولى. وفقا للقدرات الطبيعية للمريض، يستطيع أغلبهم الدخول إلى حالة التنويم المغناطيسي العميق وتخدير اصابعهم ونقل هذا التخدير إلى منطقة الوجه أثناء الزيارة الأولى.

ومع ذلك، فقدرتهم على إعادة إنتاج ذلك التأثير عند طبيب الأسنان في اليوم التالي أو الذي يليه، يتطلب تدريبا. ولذلك يقترح المؤلف تحديد موعد ثانٍ.

مثبتات الاسترخاء التي وضعت بشكل مبدئي في الجلسة الأولى تعمل بكفاءة لمدة أسبوع تقريبا وهي، عند استدعاءها، تزيد من اقتناع المريض بالعملية، مما يزيد من مصداقية استشاري

التنويم. لكن الأغلبية العظمى من المرضى يحتاجون إلى زيارة ثانية، يسمحون فيها لأنفسهم بالدخول في حالة أكثر عمقا، مما يقدم تجربة أعمق وأطول أثرا.

يجب أن يتذكر استشاريو التنويم أن القدرة تكمن في المريض، وليس في النص الحواري، وأنه على الرغم من أن المواعيد الفردية قد تحدث ارتياحا عاجلا، إلا أنها تحتاج إلى تعزيز ليظل أثرها مستمرا.

"العمل في حالة التنويم المغناطيسي العميق أمر أساسي"

قرص CD احتياطي للمريض؟

هناك دوما وجهان لسؤال "هل يجب على الممارس التنويمي عمل أقراص CD لعملائهم؟"

هناك مدرسة فكرية تقول إن القرص الذي يأخذه المريض إلى المنزل يمكن أن يساعد على تعزيز تكيف المريض، في حين تعتقد المدرسة الأخرى أنه إذا تم إصدار الأقراص على نطاق واسع، فلماذا سيكلف المريض نفسه بزيارة استشاري التنويم من الأساس؟

يقع أغلبنا في مكان ما في الوسط.

يمكن القول إن إصدار أقراص للتدخين وفقدان الوزن، إلخ. لتوزيعها في السوق أمر ذو نتائج عكسية. لأنه في مجتمع يبحث عن الإشباع اللحظي، فسيكون الناس أكثر عرضة لشراء الأقراص بدلا من قضاء الوقت الفعلي مع خبير تنويم مدرب قد يتراوح أجره ما بين 90 و150 دولار في الساعة.

ولكن، وخاصة لمرضى الأسنان، فبعد استثمارهم للوقت مع ممارس التنويم، فمن المنطقي أن يستمر "تكييف" قلقهم في الوقت المتبقي لموعد الأسنان على شكل قرص تعزيزي (MP3/4).

من خلال القرص المنزلي، يمكن للمريض الاستمرار في تعزيز معتقداته في وقته الخاص، وكذلك في كرسي طبيب الأسنان أثناء العملية.

عند التوجه لطبيب الأسنان، سيطلب عادة نسخة من القرص التعزيزي الذي ينوي استشاري التنويم أن يقدمه لمرضاه وسيستمع إليه (1) من قبيل الفضول، و(2) ليستخدمه كجزء من عملية

اتخاذ القرار بناء على مدى الاحترافية التي يستشعرها.

الخطاب الموجه إلى جراح الأسنان المتلقي

بعد أن يتم إعداد مريض الأسنان المصاب بالقلق من خلال العلاج التنويمي، فسنعطيه خطابا ليأخذه إلى طبيب الأسنان. يعرّف هذا الخطاب طبيب الأسنان كيف يعمل مع مريض في حالة تنويم مكيفة مسبقا، وكيف يقوم بإيقاظه، والكلمات التي يستخدمها ليحفز حالة عقلية من الهدوء ويساعد على التماثل للشفاء.

بمجرد أن يتعامل طبيب الأسنان مع مريض معد من خلال العلاج التنويمي مقارنة بالمريض المصاب بالقلق، فهو يلاحظ الفارق فورا. تقول لي د. نورا بأول Nora Powell من عيادة دبي لندن Dubai London Clinic بين الحين والآخر *"لقد كان عندي أحد عملائك يا بيريل"* بابتسامة على وجهها. فهي واحدة من أطباء الأسنان الكثيرين الذين يحيلون مرضاهم لطب الأسنان التنويمي.

من خلال خبرتنا، سيظل هناك دوما مجموعة من أطباء الأسنان الذين يؤمنون أن لديهم كل المهارات والتدريب اللازمين لتهدئة المريض. في الواقع، لقد أخبرني أحد أطباء الأسنان أنه إذا لم يتمكن من العمل مع أحد المرضى، فهو "يطلق الغاز عليهم"، ويقصد بذلك التخدير بالاستنشاق. ولكن هذا السلوك يتضاءل بسرعة.

في أغلب الأحيان، تكون مهنة طب الأسنان سهلة التعامل مع التنويم المغناطيسي، ويقبل كثير من أطباء الأسنان التنويم المغناطيسي لمساعدة مرضاهم. وطالما أظهر خبير التنويم مهنية واحترافية على المستوى الذي يتوقعونه من العاملين معهم والزملاء المهنيين، فهم سعداء بالعمل معه.

الحقيقة أنه عندما يوافق طبيب الأسنان على عرض كتيبات استشاري التنويم في صالة الاستقبال، فإنه سيفاجأ بعدد المرضى الذين يسألون عن تفاصيل أكثر.

بعد أن نقوم بإعداد مريض الأسنان المصاب بالقلق من خلال العلاج التنويمي، فسنعطيه خطابا (كما يلي) ليأخذه إلى طبيب الأسنان.

ومع أن طول الخطاب التالي لا يتجاوز صفحات قليلة، إلا أنه يوضح لطبيب الأسنان كيف يقوم بتعميق حالة التنويم للمريض وكيف يعمل معه وكيف يقوم بإيقاظه، وما الكلمات التي يمكن أن يستخدمها ليحفز حالة عقلية من الهدوء ويساعد على التماثل للشفاء.

طبيب الأسنان المهتم سيقرأ الخطاب ويدمج هذه الإجراءات في أسلوبه العلاجي. لا تتردد في تعديل الخطاب ليناسب حالتك.

رأس الخطاب

[التاريخ الحالي]

عناية: د. [اسم الطبيب]

بخصوص: مريضتكم الآنسة [اسم المريضة]

لقد تم إعداد مريضتكم الآنسة [اسم المريضة] لجراحة الأسنان من خلال العلاج التنويمي.

لقد قمنا، على وجه التحديد، بمعالجة مشاكل القلق التي تتعلق بالعملية. نرجو ملاحظة أننا لم نقم بتجهيز المريضة لكي تقوم بتحفيز التخدير بشكل ذاتي، ولكنها مدربة لتقوم بإعادة صياغة الأحاسيس التي تنشأ من عملية الأسنان للحد من القلق، في سياق اللغة العصبية.

قبل العملية

بمجرد استخدام المخدر الموضعي المبدئي، فقد أعطينا المريضة إيحاء أنه مع أن جسدها موجود فعليا في مكتبكم، إلا أن عقلها سينزلق إلى "مكان آمن" سبق تخيله لن تشعر فيه إلا بضغط بسيط في المكان الذي تعملون فيه.

نقترح عليكم، إن سمحتم لنا، أن تستخدموا مصطلحات مشابهة لهذا، فمثلا قبل الحقن، يمكنكم إخبارهم لهم أنهم لن يشعروا إلا "بضغط بسيط" في منطقة الفك لمدة ثوان قليلة حين تقوم بتجهيز المنطقة، بدلا من استخدام كلمات مثل الإبرة أو الحقنة، حيث أنهم لم يتم تجهيزهم لتقل حساسيتهم لهذه الكلمات بنفس القدر الذي تمت به إعادة صياغة الأحاسيس النابعة من الفعل إلى الشعور "بضغط بسيط" فحسب في المنطقة التي تعملون فيها.

أثناء العملية

بنفس الطريقة، بعض العبارات الرئيسية المستخدمة أثناء جلسة طب الأسنان التنويمي كانت "الشعور بالراحة والاسترخاء."

عند استخدام أداة ميكانيكية وغيرها من الآلات، فإن الحركات والأصوات تقوم بجذبهم بعيدا عن تخيلاتهم بعض الشيء، ولكن يمكنكم الحد من قلقهم بترديد إيحاءنا الموضوعة بداخلهم ... *"مع أنكم دوما تسمعون صوتي، فأي ضوضاء تسمعونها حولكم من أجهزتي ستتلاشى في الخلفية وستساعدكم على الاسترخاء بشكل أكبر ..."*

نحن نتجنب استخدام الكلمات ذات الدلالات السلبية لمريضتكم، ككلمة "حفر" على سبيل المثال، ويمكن استبدالها بإخبارها أنكم ستقومون "بتلميع أو تنظيف أو غسل" المنطقة وأنها "قد تشعر ببعض الاهتزازات التي ستريحها بشكل أكبر."

أثناء الانخراط في عملية الأسنان، تستطيع المريضة الاستجابة لتعليماتكم بسهولة فيما يتعلق بحركة الرأس ووضع الفك، وقد تجدون أن المريضة قد تحتاج إلى "دونات donut" مطاطية/سيليكون لتساعد على الاحتفاظ بفكها مفتوحا، لأنها، في حالة الاسترخاء، قد تبدأ لا شعوريا في إغلاق فمها.

على الرغم من أن مريضتك يمكنها سماعك أنت ومساعدك تتحدثان أثناء العملية كلها، لكنك إذا خاطبتها مباشرة، بتوجيه أسئلة لها (مقارنة بتوجيه التعليمات لها)، فإن مجهودها للإجابة على الأسئلة قد يتسبب في ابتعادها لمستوى أو إثنين عن حالة التنويم العميقة التي تم تدريبها عليها.

علاوة على ذلك، فنحن نقترح على الجراحين أن يفكروا في إعادة صياغة أي محادثة بينهم وبين مساعديهم الموجودين لتكون على الملاحظات الإيجابية. فعلى سبيل المثال، التعجب قائلا، *"سيدي، إن هذا عميق، ولا أعلم ما إذا كنت أستطيع الوصول إليه بالكامل"* قد يكون له آثار طويلة المدى على التماثل للشفاء. بالعكس، فقد أثبتت العديد من الدراسات التي تعرضت لمراجعة الأقران أن التماثل الإيجابي للشفاء يتحقق بشكل أسرع حين يؤكد الجراح أثناء العملية كيف سارت الأمور على ما يرام، وسرعة تعافي هذا الجزء، إلخ.

ورغم أن البحث المستفيض لم يجب عن سؤال لماذا يحدث ذلك، فإذا قمتم للإيحاء للمريض (باسمه) أثناء حالة التنويم المغناطيسي أن "يغلق" أو "يقلل من" مستوى النزيف أو إفراز اللعاب في منطقة العملية أو، بنفس الطريقة، "زيادته" فإن الجسم سيستجيب وفقا لذلك.

حينما تقومون باستدعاء هذه الظاهرة الفسيولوجية، فتذكروا أن تعيدوا "فتحها" أو "إغلاقها" حسب الموقف، في الوقت المناسب أثناء العملية.

عقب العملية

على الرغم من أن مريضتكم متدربة على إعادة نفسها إلى الوعي الكامل في الغرفة بالعد إلى خمسة حين تخبرها أن العملية قد انتهت، فنحن نقترح على طبيب الأسنان أن يتأكد أن المريضة في كامل وعيها قبل المغادرة بالعد لها من خمسة إلى واحد (أو واحد إلى خمسة)، مع الإيحاء التي تقتضي التعافي الصحي وتقليل التورم أو المتاعب بعد العملية.

مثال على ذلك – "الآن، سأقوم بالعد من واحد إلى خمسة، ثم أقول "واعية تماما". وحين أقول الرقم خمسة، ستُفتح عيناك وتكونين واعية تماما، وتشعرين بالهدوء والراحة والانتعاش والاسترخاء.

حسنا. واحد –تعودين إلى وعيك الكامل مرة أخرى ببطء وهدوء ويسر، وتشعرين بالأمان لعلمك أن العملية سارت على ما يرام تماما، وأنك ستتعافين بسرعة وراحة.

اثنان – كل عضلة وعصب في جسدك حرة ولينة ومسترخية، وأنت تشعرين بشعور جيد في جميع الاتجاهات.

ثلاثة – من قمة رأسك وحتى أخمص قدميك، تشعرين بالكمال على كافة المستويات. على المستوي البدني والمستوي العقلي والمستوى العاطفي.

أربعة – عيناك تبدآن في الشعور بالوضوح المنعش تحت جفنيك، وحين أصل إلى الرقم التالي، سينفتح جفناك وتكونين واعية تماما، وتشعرين بالهدوء والراحة

والانتعاش والاسترخاء والنشاط والطاقة، وربما تشعرين حتى ببعض الجوع (لا يمكن للمريض أن يشعر بالغثيان والجوع في نفس الوقت).

رقم خمسة، رقم خمسة *(بسيطرة)* ... افتحي عينيك، افتحي عينيك (يجب على الطبيب أن يطقطق أصابعه في هذه اللحظة كعلامة خارجية مسموعة للمريضة) – أنت الآن واعية تماما. عيناك مفتوحتان. في وعي كامل. في وعي كامل. خذي نفسا عميقا، املئي رئتيك وتمددي، واشعري بشعور رائع تماما من كل ناحية.

لاحظ أن المريضة لا تزال في حالة التنويم بشكل بسيط لمدة دقيقتين أو ثلاثة بعد فتح عينيها بعد الجلسة، ولا تزال متقبلة للإيحاء الإيجابية (وكذلك عرضة للإيحاء السلبية).

لاحظ: يجب أن تكون المريضة قادرة على التجاوب مع المحادثة العادية عند هذه النقطة. إذا شعرت بالحيرة أو التردد في استجاباتها، فقد تكون لا زالت منومة، وفي هذه الحالة يمكنك أن تطلب منها إغلاق عينها مرة أخرى وقم بالعد من 1-3، واجعل صوتك أكثر قوة حين تصل إلى الرقم ثلاثة.

كثير من الأطباء يستغل حالة التنويم هذه لإعادة تأكيد كيف سارت العملية على ما يرام ومدى سرعة تماثلهم للشفاء بأقل قدر من المتاعب، إلخ.

إذا كان لديكم أي أسئلة أو استفسارات، أو أردتم مناقشة استخدام طب الأسنان التنويمي لأي مريض آخر لديكم، فلا تترددوا في التواصل في أي وقت.

ربما أقترح أيضا أن الكثير من أطباء الأسنان يستغلون جلسات العلاج التنويمي للتنفيس عن الضغط بعد التعامل مع المرضى المصابين بالقلق أو الخوف، وهو ما قد يضر كثيرا بعملكم.

لا تترددوا من فضلكم في الاتصال في أي وقت. أنا أتطلع للاستماع منكم.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،

[الاسم]

استشاري في العلاج التنويمي حاصل على الزمالة

6- تنظيم زيارة المريض

1. الحديث المبدئي

الحديث المبدئي هو أهم شيء لاكتساب الصلة والثقة بك، خبير التنويم، وهو فرصتك لتدريب مريضك على التنويم المغناطيسي. لن يمنع حدوث التنويم المغناطيسي سوى أحد أمرين:

- الخوف من التنويم
- عدم الثقة في المنوم

فلا بد من إزالة هذه الأشياء قبل حدوث التنويم المغناطيسي.

عند التعامل مع المرضى المصابين بالقلق فمن المهم جدا توضيح حقيقة وأوهام التنويم المغناطيسي وشرح الأدوار المختلفة للعقول الثلاثة: العقل اللاواعي والعقل الباطن والعقل الواعي.

من المفيد أن تجعل الحديث المبدئي على هيئة فيديو وترسله بالبريد الإلكتروني إلى عملائك قبل وصولهم. يمكنك بدلا من ذلك أن تطلب منهم الوصول مبكرا ومشاهدة الحديث المبدئي المسجل في غرفة الانتظار. فالتوقعات العقلية بعد رؤيتك على الشاشة ستكون "إنه ممتاز، ويعرف ما يفعله، وسيتمكن من مساعدتي".

المعلومات الخطأ التي يجب تصحيحها قبل التنويم المغناطيسي تشمل هذه المجالات السبعة:

1. بعض الناس يظن خطأ أن التنويم المغناطيسي غير آمن. هذا خطأ. فالتنويم المغناطيسي هو حالة طبيعية من الوعي. لكن لسوء الحظ، قلّ من يستطيع استغلالها بنفسه بشكل جيد. فأنت تدخل وتخرج من حالة التنويم مرات عديدة كل يوم. بعض الأماكن الشائعة التي تتعرض فيها لتنويم

هي عند ركوب أو قيادة السيارة أو مشاهدة التلفاز أو أحد الأفلام أو عند الاستغراق في أحلام اليقظة.

2. يظن بعض الناس خطأ أن المنوم يستطيع التحكم فيهم. وهذا خطأ. فالمريض دوما هو المتحكم ويقرر باستمرار التجاوب مع الإيحاء من عدمه.

3. يظن بعض الناس خطأ أنهم سيفشون بعض الأسرار العميقة الخطيرة أثناء التنويم. وهذا خطأ. فأنت أكثر انتباها تحت التنويم، فإذا لم تكن مستعدا لتخبر أخصائي التنويم شيئا معينا الآن، فأنت بالتأكيد لن تفعل ذلك تحت التنويم. فستقول ببساطة "هذا ليس من شأنك". نعم، يمكنك الحديث والتواصل أثناء التنويم. بل يمكنك حتى أن تضحك إذا ظننت شيئا ما مضحكا.

4.يظن بعض الناس خطأ أنهم قد لا "يستيقظوا." هذا خطأ. فالتنويم المغناطيسي يختلف عن النوم، فليس هناك ما "تستيقظ" منه. فوعيك أعلى بأربعة أو خمسة أضعاف مستوياته العادية. وإذا تطلب الأمر ذلك، فستقوم فورا بإزالة الاسترخاء من جسدك والعودة إلى وعيك الطبيعي.

5. يظن بعض الناس خطأ أنهم لا يمكن تنويمهم. هذا خطأ. فكل من يستطيع الفهم يمكن تنويمه. ومع ذلك، فالتنويم المغناطيسي هو مجهود تعاوني بنسبة 100%، فيمكنك دوما أن تختار ألا تدخل في حالة التنويم المغناطيسي. فالأمر دوما بيدك أن تدخل في حالة التنويم. وبيدك أن تتعمق أكثر في حالة التنويم. وبيدك أن تظل في حالة التنويم. وبيدك أن تتبع الإيحاء التي تسمعها في حالة التنويم

6. يظن بعض الناس خطأ أنهم يفقدون وعيهم أثناء التنويم. هذا خطأ. فالإدراك يزداد أثناء التنويم. ستكون أكثر إدراكا لما يحدث. سيتحسن سمعك أثناء التنويم المغناطيسي، وسيكون تفكيرك أكثر وضوحا. قد يبدو جسدك نائما، ولكن عقلك سيكون أكثر انتباها من المعتاد. التخيل والتركيز والذاكرة، كل ذلك يتحسن بشكل واضح تحت التنويم المغناطيسي.

7. يظن بعض الناس خطأ أن المنوم بإمكانه أن يدفعهم للقيام بأشياء سيئة لم يكونوا ليقوموا بها في حالتهم العادية. هذا خطأ. فأي إيحاء يخالف شعورا تحمله بقوة؛ سواء كان معنويا أو أخلاقيا أو دينيا، سيتم رفضه تلقائيا من قبل عقلك الواعي واللاواعي معا.

من أين تأتي هذه *الأفكار السخيفة*؟ لست متأكدة، ولكني أظن أن كثيرا منها يأتي من كتاب سيناريوهات هوليوود الذين يبحثون عن حبكة فنية. وقد يأتي بعضها من إساءة الفهم لما يحدث أثناء عرضٍ على المنصة.

يجب أن يعلم المريض أن:

- التنويم المغناطيسي آمن
- التنويم المغناطيسي ممتع
- التنويم المغناطيسي قد يغير حياتك

2. القابلية للإيحاء ووسائل الإقناع

يحتاج المريض أن يعلم أنه يمكنه الدخول في حالة التنويم بسهولة. ولهذا نستخدم اختبارات القابلية للإيحاء كوسائل للإقناع. بعد الجلسة يريد المريض أن يعرف أن التنويم المغناطيسي قد حدث بالفعل ولذلك نستخدم وسائل الإقناع. فهو لن يذهب لإجراء عملية الأسنان إلا بعد التأكد من حدوث التنويم المغناطيسي وأن "شيئا ما قد حدث".

اختبار القابلية للإيحاء باستخدام الملزمة[8]

أمسك بيدي المريض من معصميه. ثم ارفعهما أمامه بحيث يكون كفاه مضمومان.

ضع يديك معا هكذا ... اقبض كلتا يديك ... هل تعلم ما هي الملزمة؟

أغلق عيناك وتخيل أن يداك في ملزمة. اضغطهما معا وتخيل أنهما في ملزمة. الملزمة تثبتهما معا. يداك في ملزمة وهي تضغطهما أكثر وأكثر ... تخيل أنهما في ملزمة...

سأعد الآن من واحد إلى ثلاثة ... وحين أصل إلى ثلاثة ستحاول أن تفصلهما عن بعضهما ... لكنك لن تستطيع فعل ذلك لأن يديك في ملزمة.

لذا، رقم واحد ... يداك مضمومتان بقوة إلى بعضهما البعض...

اثنان ... إنهما مضمومتان وكأنهما ملصوقتان بالغراء...

ثلاثة ... افصلهما عن بعضهما، لا تستطيع فعل ذلك ... أبعدهما، لا تستطيع ... رقم ثلاثة ... افصلهما ... لا تستطيع...

استرخ الآن وسينفصلان ببساطة ...

استرخ وسينفصلان ...

(تحدث بشكل أسرع وكرر هذه العبارة) ... استمر في المحاولة حتى ينفصلان ...

البطء يعني إبداعا وحالة جيدة. *عدم الحركة يعني شخصية تحليلية.*

جمود العين

(كأمر اختياري، ضع إبهامك الأيمن على قصبة أنف المريض واضغط قليلا)

سأقوم الآن بالعد التنازلي من خمسة إلى واحد. وحين أقوم بذلك فستُغلق عيناك بإحكام لدرجة أنك كلما حاولت فتحهم أكثر كلما كان إغلاقهما أشد.

خمسة، عيناك تضغطان للأسفل بقوة.

أربعة، تضغطان وتنغلقان.

ثلاثة، تنغلقان كما لو كانتا ملصوقتان بالغراء.

اثنان، إنهما مغلقتان بإحكام. وكلما حاولت فتحهما أكثر، كلما كان إغلاقهما أكثر إحكاما.

حسنا، حاول أن تفتح عيناك الآن وستغلقان بإحكام أكثر وأكثر. هذا جيد. يمكنك أن تتوقف الآن عن المحاولة. استرخ وتعمق أكثر.

الإقناع برفع الذراع

سنقوم الآن بتغيير كل الطاقة في جسدك.

أنت الآن ترغب في أن تعمل بالطاقة الإيجابية فحسب ... الطاقة الإيجابية ...

أنت تود أن تكون إيجابيا طوال الوقت، أليس كذلك؟

سنقوم بإزالة أي طاقة سلبية من جسدك...

إزالة أي طاقة سلبية من الجسد

سنقوم بذلك باستخدام ذراعك الأيمن ...

سنقوم برفع الذراع في الهواء تماما هكذا ... بقوة وثبات

وهي تقف في هذا الوضع من تلقاء نفسها...

في الحقيقة، إذا حاولت أن أدفع الذراع للأسفل فإنها تعود للأعلى مرة أخرى

أي حركة للأسفل ستدفع الذراع للعودة للأعلى مرة أخرى

في الواقع، الذراع قوية جدا لدرجة أنك حتى إذا حاولت خفض هذه الذراع

فلن تستطيع فعل ذلك...

لذلك، سأقوم بالعد حتى ثلاثة...

حين أصل إلى ثلاثة ستحاول ولكنك لن تستطيع لأن أي حركة للأسفل في هذه الذراع ستدفعها لأن تقفز للأعلى مرة أخرى...

لذا، واحد ... الذراع صلبة وجامدة كلوح من الصلب.

اثنان ... الذراع قوية للغاية.

ثلاثة ... تحاول خفضها لكنك لا تستطيع ...

أنت تحاول ... لا تستطيع ... حاول بشكل أقوى ... لا تستطيع ... حاول أقوى ولكنها لا تنخفض

لأنك مهما حاولت بقوة لا تستطيع خفض ذلك الذراع ...

لأن حياتك الآن تتغير ... طاقتك تتغير ... جسدك يتغير...

سيمكنك الآن الحصول على كل ما تريد

توقف الآن عن محاولة خفض ذراعك حتى تتغير الطاقة في جسدك

توقف الآن عن محاولة خفض ذراعك حتى تتغير الطاقة في جسدك تماما ...

حين تشعر بدفقة من الطاقة تسري في جسدك أومئ برأسك

حين تشعر بدفقة من الطاقة تسري في جسدك أومئ برأسك

3. الحث

نحن نوصى باستخدام الحث السريع والفوري ووجدنا أن 99% من المرضى يصلون لمرحلة التنويم المغناطيسي العميق بأساليب إيلمان Elman في الحث. النصوص الحوارية لذلك موجودة في قسم طبيب الأسنان.

4. التعميق

من المهم للغاية التعميق لمستوى التخدير واختبار ذلك، في حالة العمل إلى جانب طبيب الأسنان. عند العمل مع جراحة الأسنان قد تود التأكد أن المريض في حالة الغيبوبة على الرغم من أن أغلب العمل يمكن إجراءه في حالة التنويم المغناطيسي العميق.

5. العمل: قم بالاختيار بين: الإيحاء المباشر أو علاج الأجزاء أو العودة إلى السبب

أ. الإيحاء المباشر

هذه هي الطريقة الأساسية للتنويم المغناطيسي، تراكب عمليات التفكير الجديدة والإيجابية التي يعتقد أنها ستساعد المريض. لكن لسوء الحظ، يحتاج الأمر إلى تراكب كثير والعديد من الزيارات لخبير التنويم، وقد يحتاج أيضا إلى تشغيل الأقراص في المنزل. يمكن تنزيل النصوص الحوارية من على الإنترنت وهذا هو أسهل صورة للتنويم المغناطيسي، بل قد يرى البعض أنها

مجرد تخيل موجه. العديد من النصوص الحوارية الموجودة في هذا الكتاب تقع ضمن الإيحاء المباشر ولا يوصى باستخدامها كعلاج فردي.

ب. علاج الأجزاء

استخدم ديف إيلمان Elman وتشارلز تيبيتس Charles Tebbets هذا النهج المتمركز حول المريض، وهو إعادة صياغة من خلال البرمجة اللغوية العصبية يتكون من 6 خطوات، ويعتبر أسلوبا ممتازا ليستخدم عند الشعور بوجود صراع داخلي، أي على سبيل المثال، جزء مني يريد هذا التغيير، وجزء آخر لا يريده. من المراجع المهمة كتاب روي هنتر Roy Hunter "التنويم المغناطيسي لحل الصراع الداخلي Hypnosis for Inner Conflict Resolution".

1. قم بإعداد إشارات نعم/لا مع العقل الباطن. قم بحث التنويم المغناطيسي لحالة التنويم المغناطيسي العميق ثم قم بإعداد استجابات فكرية حركية، كاستخدام أصبع السبابة في اليد اليمنى أو اليسرى للإجابة بنعم أو لا على الترتيب.

2. قم بتعريف نمط السلوك المراد تغييره. "أنا أشكرك أيها المخ على كل شيء تفعله لأجل [اسم المريض]. حقيقتنا لا تتمثل في سلوكياتنا، بل تتمثل في نوايانا الحسنة. لقد قمنا بتغيير العديد من الأشياء في الماضي، فمثلا، [اسم المريض]، لقد كنت ترتدي حفاظات في الماضي، فهل ترتديهم الآن؟ (انتظر إشارة نعم أو لا). أنت تعلم السلوك الذي تود تغييره. الآن، قم بالتحدث إلى الجزء من عقلك الباطن الذي يتسبب في هذا السلوك واشكره على خدمتك بأي طريقة كان ذلك. دعه يعلم أنك على دراية بنيته الحسنة في إظهار هذا السلوك."

3. **قم بتغيير الحالة. أكد إشارات نعم/لا مع العقل الباطن. اطلب الاستعداد لجعل العقل الواعي يعرف الأسباب وراء السلوك**

أ. اطلب من العقل الباطن التحقق من إشارات نعم/لا برفع إصبع السبابة (رفع السبابة الأيمن للإجابة بنعم ورفع السبابة الأيسر للإجابة بلا). اشكر العقل الباطن بمجرد تأسيس الإشارات.

ب. اسأل، "هل أنت مستعد لتسمح للعقل الواعي بمعرفة ما هي القيمة من [السلوك]؟" إذا كانت الإجابة "نعم"، قل "جميل. يمكنك أن تبدأ الآن في السماح للعقل الباطن بمعرفة القيمة وراء هذا السلوك. وحين تقوم بذلك، أعطني إشارة نعم". إذا كانت الإجابة بلا، استمر.

4. **إنشاء وتقييم بدائل جديدة**

أ. اسأل العقل الباطن إذا كان مستعدا للبحث في موارده الإبداعية والعثور على 3 بدائل لتحقيق هذه القيمة الإيجابية بخلاف [السلوك]. (العقل الباطن ليس ملزما لقبول أو استخدام هذه الخيارات، ولكن عليه أن يجدها فقط).

ب. حين تأتيك الإجابة بنعم، اشكر العقل الباطن مرة أخرى. أخبره أن يمضي قدما وأن يعطيك إشارة نعم حين يجد البدائل الثلاثة.

ج. اطلب من العقل الباطن تقييم كل اختيار من حيث اقتناعه بأن هذا الخيار على الأقل بنفس سرعة وفاعلية وتوفر [السلوك]. وفي كل مرة يتعرف فيها العقل الباطن على خيار يؤمن أنه بديل صالح، اجعله يعطيك إشارة نعم.

د. إذا حصلت على أقل من 3 إجابات بنعم، عد إلى بداية الخطوة الرابعة حتى يصير لديك ثلاثة بدائل.

5. **اختر أحد البدائل**

أ. اطلب من العقل الباطن أن يختار البديل الجديد الذي يعتبره الأكثر إشباعا وتوافرا في تحقيق القيمة الإيجابية [للسلوك] الذي قمت بالتعرف عليها سابقا، وأن يعطيك إشارة نعم حين يختار البديل الأفضل.

ب. اسأل العقل الباطن إذا كان مستعدا لتجربة هذا البديل في المواقف المناسبة في المستقبل. انتظر إشارة نعم قبل الاستمرار

6. تعجيل المستقبل. اطلب من العقل الباطن أن يتخيل المواقف المستقبلية لتجربة هذا السلوك الجديد في السياق المناسب، كأنه يجرب زوجا جديدا من الأحذية. "تجول في المواقف ذات

الصلة لترى كيف يبدو هذا السلوك الجديد. كيف يؤثر على من حولك؟ هل هناك آثار جانبية ضارة؟"

اسأل جميع أجزاء العقل الباطن إن كان هناك أي اعتراضات على استخدام هذا السلوك الجديد. تأكد أن جميع الأجزاء موافقة. أنا أطلب منهم عادة أن يقوموا بفحص جسدهم وعقلهم للتأكد. اجعلهم يخبرونك بعلامة نعم إذا كان الأمر يعمل أو لا إذا لم يكن يعمل. إذا كانت الإجابة نعم، فقد صار لديك سلوك جديد. وإن لم يكن، فعد إلى بداية الخطوة الرابعة وقم بتوليد بعض البدائل الأخرى.

ج. العودة إلى السبب

هناك طرق عديدة للعودة إلى سبب القلق أو رد الفعل البلعومي/خلل المفصل الصدغي الفكي. والهدف منها هو مراجعة ما حدث، وما تم قوله، ومن هم "اللاعبون[9]"، والشعور "بالفيلم" بطريقة جديدة أكثر نضجا، ومسامحة اللاعبين، والتعرض لبعض المواقف المحسسة اللاحقة والتعامل مع أي شيء كريه قد يكون متبقيا. هناك خبراء تنويم يتحاشون استخدام هذه الطريقة. لكنها الطريقة المفضلة للمؤلفين، فهي فعالة، وعند استخدامها بشكل مؤثر مع المريض، حسب خبرتنا، لا يعود القلق مرة أخرى.

كيف تستخدم جسر العاطفة (العودة إلى السبب)

1. قم بحث التنويم. (تحقق – لا بد من الوصول إلى مرحلة التنويم المغناطيسي العميق).

2. اجعل المريض يتخيل حادثة جعلته يشعر بهذا الخوف الشديد الذي يشعر به. (اجعل المريض يشعر بالقلق/الخوف وعد من 1-10 مع زيادة الشعور في كل مرة).

3. قل، "هذا الشعور له بداية، وهو يعلم من أين أتى – تتبع هذا الخوف إلى المرة الأولى التي شعرت فيها بهذا الخوف. ابحث عن يوم أو ليلة، في الداخل أو الخارج، انظر حولك لترى ماذا يحدث".

4. اجعل المشهد يتلاشى، قم بتحليل وتغيير وجهة النظر. ثم امض إلى الموقف الواعي التالي، وقم بتحليل وتغير وجهة النظر حتى تغطي كل الأحداث الواعية وتغير وجهة نظر المريض

لكل موقف. مسامحة الناس ثم مسامحة الذات قد تكون ضرورية هنا أيضا بشكل كبير.

5. ثم قل، "كلما ازداد خوفك، كلما ازددت هدوءا. لا تأثير لما حدث في الماضي عليك الآن. هذه المخاوف الآن ليست إلا مجرد أحداث تاريخية لم يعد لها أي قدرة على أن تسبب لك خوفا الآن."

6. أعد إنشاء كل الأحداث الواعية لتظهر السبب الحقيقي للخوف وتثبت أنه لم يعد له قدرة على التسبب في الخوف للمريض الآن. "حاول أن تشعر بالخوف الآن."

7. قل، "أنت لا تستطيع أن تشعر بأي خوف من هذه المواقف."

8. قل، "والآن أريدك أن تنشئ الموقف الذي تجده أكثر إخافة وحاول أن تشعر بالخوف، وكلما حاولت أن تنشئ الخوف أكثر، كلما كان الخوف أقل."

9. استخدم تقنية الغرفة الرمادية Grey Room Technique (إذا كان الوقت متوفرا، أو اتركها للجلسة الثانية)

10. جلسة ثانية إذا لزم الأمر: اجعل المريض يعيد معايشة المواقف المخيفة السابقة لتقييم الفاعلية. قم بتعزيز المشاعر الجيدة، مع تعزيز الذات.

لمعرفة أساليب العودة الممتازة خطوة بخطوة راجع كتاب "التنويم المغناطيسي والعلاج التنويمي Hypnosis and Hypnotherapy" لمؤلفيه بانيان Banyan وكين Kein إضافة إلى سلسلة أقراص الـ DVD الممتازة من إنتاج www.omnihypnosis.com.

6. الخروج

نحن ننصح باستخدام كلمة *"الخروج"* لأن استخدام "الاستيقاظ" يقوي الاعتقاد أن التنويم المغناطيسي هو حالة من النوم.

أثناء العد لإخراج المريض من التنويم المغناطيسي، هذا وقت جيد لتعزيز كل العمل والإيحاء التي تم القيام بها أثناء حالة التنويم.

إذا كنت تستخدم العد التنازلي لحث التنويم، فمن المفضل استخدام العد التصاعدي للإخراج، مع الإيحاء الإيجابية.

الجزء الثالث

إلى طبيب الأسنان

هذا الجزء مقسم إلى ستة أقسام:

1. **ماذا بوسع التنويم المغناطيسي أن يقدم لك، أيها الطبيب**
2. **أطباء الأسنان والإجهاد العصبي**
3. **ماذا بوسع استشاري التنويم أن يقدم لمرضاك**
4. **كيف يستفيد طبيب الأسنان من أساليب التنويم البسيطة**
5. **ستة خطوات للتنويم المغناطيسي في أعمال الأسنان**
6. **التنويم المغناطيسي في كليات طب الأسنان**

1– ماذا بوسع التنويم المغناطيسي أن يقدم لك، أيها الطبيب

كل الثقافات منذ فجر التاريخ استخدمت التنويم المغناطيسي لمساعدة العلاج جسديا وعاطفيا. وخلال نهايات القرن التاسع عشر، صار التنويم المغناطيسي مقبولا بسهولة كمساعد للعلاج الطبي. لسوء الحظ، مع تطور التخدير الكيميائي تراجع استخدام التنويم المغناطيسي. ولذلك، فإن الأطباء

عادة ما يكونوا مزودين بمعلومات خاطئة ومتشككين بشكل لا داعي له عن حقيقة التنويم المغناطيسي وما يمكنه تحقيقه.

ومع ذلك، فإن مقالا بعنوان "العلاج المثلي والأعشاب والتنويم المغناطيسي: الممارسات الشائعة في الطب التكميلي والبديل،" في مجلة "جاكسونفيل الطبية Jacksonville Medicine" يناير 2000 يعترف قائلا: "تثبت التجارب المُحكمة والتدخلات العلاجية قدرة الأشخاص المنومين مغناطيسيا على التحكم في الألم، وتقليل الاستثارة الفسيولوجية عند وأثناء الجراحة، واستبدال أو تكميل التخدير والتسكين الكيميائي، وتقليل النزيف والتورم والالتهاب والمضاعفات التالية للعملية والألم، وتقليل مدة البقاء بالمستشفى. في طب الأسنان، يستخدم التنويم المغناطيسي لعلاج ألم الفم النفسي والتغلب على الخوف ورد الفعل البلعومي ودسر اللسان ومص الإبهام وسريان اللعاب ونزيف الشعيرات الدموية وصرير الأسنان، كما يستخدم لتسهيل التعاون مع الإجراءات ويستخدم كمخدر بديل عن التخدير الكيميائي في حالات الحساسية."

ولذلك، يتعامل أطباء الأسنان حول العالم مع التنويم المغناطيسي بجدية أكبر وأكبر. وقد تعلمون أن من أوائل المحترفين في إدراج التنويم المغناطيسي ضمن ممارستهم المهنية كانوا أشخاصا مثلكم: أطباء أسنان.

التنويم المغناطيسي أسلوب علاجي ذو أساس علمي وممارسات علاجية بسيطة. التنويم المغناطيسي ليس شعوذة ولا يمتهن مرضى الأسنان. وهو سهل التعلم والتطبيق، ويوفر وقتك ومالك حين تصبح مؤهلا. يضاف إلى ذلك، يدعم التنويم المغناطيسي كافة أخلاقيات مهنة طب الأسنان، وكثير من أطباء الأسنان هم خبراء مدربون في التنويم المغناطيسي.

الهدف من العمل مع استشاري التنويم، أو استخدام التنويم المغناطيسي بنفسك في مقرك الطبي، هو السماح وتيسير علاج جاهز وسريع وخال من الألم للمرضى.

– التنويم المغناطيسي يحسن من صورة طبيب الاسنان –

إدارة الألم ليس إلا واحدا من استخدامات التنويم المغناطيسي في ممارسة الطب/طب الأسنان. فقد تم استخدام التنويم المغناطيسي بنجاح في علاج العديد من المشاكل، بما في ذلك القلق واضطرابات الأكل والرهاب والخوف والسلوكيات الإدمانية. قد تود التعامل مع بعض هذه المشاكل

بنفسك وزيادة دخلك من طب الأسنان. لكنك ستحتاج لإكمال تدريب معتمد للتنويم المغناطيسي. قد تود إحالة الحالات الأخرى إلى استشاري تنويم تربطك به علاقة عمل. قد يرحب بعض استشاريي التنويم بإيجار غرف عندك من ثلاث إلى أربع أيام في الأسبوع، مما قد يزيد من الإقبال عليك والإحالات لك.

لقد قام ديف إيلمان Dave Elman بتدريب أطباء بشريين وأطباء اسنان على التنويم المغناطيسي والتحليل التنويمي خلال الستينات والسبعينات حول الولايات المتحدة الأمريكية، وكتابه "العلاج التنويمي" يحوي فصلا كاملا إلى جانب العديد من تواريخ الحالات عن أطباء الأسنان في استخدام التنويم المغناطيسي بنجاح. وعلى حد قوله "تصور أن رجلا أتى إلى مكتبك برد فعل بلعومي مثير للقلق. رد الفعل البلعومي يعتبر من قبل أغلب أطباء الأسنان ضمن إطار السلوك البشري العادي. فهو ليس نمطا سلوكيا معقدا ولكنه صفة مميّزة. لن يفكر أحد في أن يرسل المريض إلى طبيب نفسي لأن المريض ما هو إلا ذو رد فعل غريب لمجموعة معينة من الظروف." يقول إيلمان في كتابه، "حالة كهذه تستسلم للتحليل التنويمي خلال خمس إلى عشر دقائق". أي وسيلة أخرى ستستغرق أسابيع إن لم يكن سنوات في حين تتدهور أسنان المريض بشكل كبير.

يعطي إيلمان مثالا عن رجل كان مصابا برد الفعل البلعومي وكان يتقيأ. وبينما كان في الحالة التنويمية للمشي أثناء النوم عاد إلى عام 1936 في الحرب العالمية الثانية حين أصيب بالتسمم بأول أكسيد الكربون وتم إدخال أنبوب طويل ليقوم بغسل معدته. منذ ذلك الحين كان يصاب برد الفعل والتقيؤ حينما يأتي أي شيء كبير قرب فمه. وبمجرد أن استطاع عقله الواعي فهم ما يعلمه العقل الباطن استطاع العقلان الاتفاق ولم يصب برد الفعل مرة أخرى في حياته. في هذه الأيام، وبفضل إيلمان، فقد تم تناقل أدوات التحليل التنويمي هذه من خلال تعاليم جيرالد كين وهي متوفرة حول العالم.

يحتاج الأمر إلى تدريب مستفيض لتعلم التنويم المغناطيسي العلاجي لاستخدامه كعلاج. يتعلم استشاري التنويم كيف يقوم بحث حالة تنويمية بسرعة وسهولة حتى يتفق العقلان الواعي والباطن ويتقبلا أفكارا (إيحاء) جديدة دون مقاومة. ومع ذلك، يحتاج الأمر إلى أن يوافق المريض أو الحالة على قبول هذه الإيحاء ويتخذ القرار بالتخلي عن المقاومة.

نود أن نضيف أن أساليب التنويم الذاتي يمكن تعليمها بسهولة للمرضى حتى يتسنى لهم إدارة الألم أو التعامل مع مشاكل الأسنان الأخرى، كالسلوكيات الاعتيادية والمخاوف التي تتعارض مع برامج العلاج.

2– أطباء الأسنان والإجهاد العصبي

حين يخرج أطباء الأسنان في المناسبات الاجتماعية ويلتقون بأشخاص جدد فهم يجدونهم يقولون *"أوه، أنت طبيب أسنان. أنا أكره أطباء الأسنان"* – فهم بعبارة أخرى يقولون "أنا أكره أعمال الأسنان التي تجرى لي" أو "لدي بعض التجارب السيئة" أو "التفكير في أعمال الأسنان يجعلني أتقلص". بشكل ما، يجب أن يتعلم أطباء الأسنان ألا يأخذوا الأمور بشكل شخصي. يمكن لاستشاري التنويم أن يساعدك على أن تكون أكثر استرخاء حين تلتقي بهؤلاء الناس.

هناك أيضا خرافة حضرية أن معدل الانتحار بين أطباء الأسنان عال بشكل غير عادي. هذه الخرافة مبنية على مقال لستيفين ستاك Steven Stack (2001) وقد خصص مسلسل *ساينفيلد Seinfeld حلقة لهذا المعتقد أيضا.*

باستخدام البيانات الصادرة عام 1990 من 21 ولاية أمريكية (وهي تغطي 6198 حالة انتحار و137.687 حالة وفاة طبيعية مع أخذ العوامل السكانية في الاعتبار)، ادعى ستاك أن أطباء الأسنان لديهم معدل أرجحية Odds Ratio *مقداره 5.43 (مقارنة بكل الناس في هذه العينة). وهذا المعدل يعتبر ضعف المجموعة التالية لهم في الترتيب، الأطباء البشريون، الذين وصل معدلهم إلى 2.31 (كانت معدلات الأرجحية لكل من الأطباء وأطباء الأسنان ذات دلالة إحصائية).*

يمكن التخمين أن أطباء الأسنان "في اكتئاب دائم"، أو كما يدعي الكثيرون الآن أن الأساليب والتدريبات قد تحسنت بشكل كبير يجب معه مراجعة الأرقام الصادرة منذ عام 1990. في الواقع، منذ ذلك التقرير قامت العديد من الولايات بإدراج مقررات عن الرفاهية في المنهج الدراسي لطب الأسنان.

يصعب حاليا جمع الإحصائيات، والولايات التي تضع المهنة في شهادات الوفاة قليلة، ولذلك لا توجد بيانات أمريكية وطنية متوفرة عن المهنة فيما يتعلق بالانتحار. يضاف إلى ذلك، تم التشكيك في نتائج السيد ستاك من قبل روجر إ. أليكساندر Roger E. Alexander، ماجستير في جراحة

الأسنان في "الانتحار المتعلق بالإجهاد العصبي لأطباء الأسنان والعاملين في المهن الطبية الأخرى: حقيقة أم فلكلور Stress Related Suicide by Dentists and Other Health Care Workers: Fact or Folklore" *(مجلة اتحاد أطباء الأسنان الأمريكي Journal of the American Dental Association، يونيو 2001)*. بعد مراجعة وافية للكتب عن أطباء الأسنان والانتحار استنتج أليكساندر أن تحليلات ستاك كانت "معيبة لاستخدامها الإشاعات والتصور العام والافتراضات والممارسات التي عفا عليها الزمن وربما لم تعد قابلة للتطبيق". ومع ذلك، فنحن نفهم أن كثيرا من أطباء الأسنان قد سمعوا هذه الخرافة وربما صدقوها – وبالتالي حققوها بالقلق حيالها (استجابة تنويمية يقظة). وقد أصبح هذا "قانونا للتجاذب Law of Attraction" ومحققا لذاته ما لم يتم القضاء على الإيحاء.

في مقال "الإجهاد العصبي والإنهاك والقلق والاكتئاب بين أطباء الأسنان Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Dentists"، الذي كتبه د. روبرت إ. رادا Robert E. Rada، ماجستير جراحة الأسنان وماجستير إدارة أعمال، ود. شارامين جونسون-ليونج Charmaine Johnson-Leong، بكالوريوس جراحة الأسنان وماجستير إدارة أعمال، يذكر المؤلفان العديد من مصادر الإجهاد المهني الذي يواجه أطباء الأسنان منذ كلية طب الأسنان فما بعدها: التدفق المالي، وإدارة العمل، والمشاكل المجتمعية، والألم البدني من الوقوف والانحناء. وقد وجدا أن أطباء الأسنان معرضون للإنهاك المهني واضطرابات القلق والاكتئاب السريري – ليس نتيجة لطبيعة الممارسات السريرية فقط، ولكن كذلك "السمات الشخصية الشائعة بين هؤلاء الذين يقررون أن يعملوا بمهنة طب الأسنان". هذه الاضطرابات قد تؤثر على أطباء الأسنان في العلاقات الشخصية والمهنية والصحة والرفاهية. وقد توصلا بسعادة إلى أن "طرق العلاج واستراتيجيات الوقاية يمكن أن تساعد أطباء الأسنان على التغلب على هذه الاضطرابات وتفاديها. والمانع الوحيد هو رغبتهم في العناية بأنفسهم".

لحسن الحظ بالنسبة لطبيب الأسنان، هناك مصدر للمساعدة فيما يتعلق بالإجهاد العصبي والإنهاك المهني والشعور بالاكتئاب والعجز: استشاري التنويم. حينما تتعلم التنويم الذاتي، يمكنك التحول إلى "غفوة تنفيذية لمدة 20 دقيقة" في وقت الغداء للاسترخاء والتفكير الإيجابي. ويمكن أن يتم ذلك بإيحاء تنويمي للتنويم الذاتي أو بالاستماع إلى قرص التنويم الذاتي. يمكن لاستشاري التنويم

أن يساعدك على زيادة احترام الذات والتحكم بالذات والانضباط الذاتي حين تتعلم الاسترخاء ورؤية الأشياء بمنظورها الحقيقي والتحكم في ردود أفعالك للناس والأشياء والمواقف حولك – مقارنة بالإصابة بالتوتر وأنت تحاول التحكم في كل شيء. إضافة إلى ذلك، إحالة مرضاك إلى استشاري التنويم قد يرفع عنهم توترهم، مما يجعلهم، ويجعلك بالتبعية، قادرين على العمل بفاعلية وكفاءة دون فوضى عاطفية. يستغل بعض أطباء الأسنان ذلك باستجلاب أخصائيين للتنويم للعمل كشركاء معهم في مكاتبهم.

تواصل مع أخصائي التنويم في منطقتك واطلب منه جلسة مجانية ليسمح لك بتقييم خدماته وبعد ذلك ستبدأ في التعرف على من يمكنك العمل معهم. قد يكون بعضهم مؤهلا لتدريبك في الأساليب التنويمية. للحصول على قائمة من الممارسين المصرح لهم، تواصل مع هيئات الاعتماد الوطنية الموجودة في نهاية هذا الكتاب.

3- ماذا بوسع استشاري التنويم أن يقدم لمرضاك

يمكن لاستشاري التنويم أن يزيل الإرهاق العصبي من المهنة، لك ولمرضاك.

التنويم المغناطيسي لمريضك يحتوي على نطاق واسع من التطبيقات بما في ذلك:

- تسكين الألم
- التخدير
- القلق والخوف (من أشعة إكس، أو الإبر، أو انحناء الأشخاص فوقه، إلخ.)
- النزيف من الصدمات للشفتين أو الفم
- صرير الأسنان
- التحكم في فتحة الفم
- التحكم في حركة اللسان

- التحكم في إفراز اللعاب
- التحكم في تقلصات عضلات الفك
- التحكم في الإحساس ببيئة مكتب طبيب الأسنان: الآلات والأصوات والروائح والأقنعة والقفازات إلخ.
- التحكم في توتر الجسم
- التحكم في الغثيان
- العناية بصحة الأسنان والعلاج – اتباع تعليمات المتابعة
- تثبيت أطقم الأسنان
- تثبيت أو تعديل أجهزة تقويم الأسنان المتحركة
- تثبيت مشابك الأسنان
- رهاب الحقن
- التساقط الطبيعي لأسنان الأطفال
- وقف نزيف الدم
- التدخين
- مص الإبهام
- خلل المفصل الصدغي الفكي

يمكن علاج بعض ما سبق من خلال إيحاء بسيط أو حتى تنويم مغناطيسي يقظ. ولكن المشاكل الأخرى طويلة الأمد ستحتاج إلى تحليل تنويمي من قبل أخصائي تنويم مدرب تدريبا كاملا يتضمن تقنيات مثل العودة إلى السبب وعلاج الأجزاء.

سيعمل استشاري التنويم على إحالتك وسيأتي، إن أمكن، إلى عملياتك الجراحية ويقوم بتخدير المرضى هناك. من الطرق الجيدة لاختبارهم هو أن تطلب استشارة شخصية لنفسك وجها لوجه، ثم تتحقق من إجراءاتهم وأخلاقياتهم ومكانهم وبيئتهم المهنية وشهاداتهم بما في ذلك أحدث وحدات التعليم المستمر.

4- كيف يستفيد طبيب الأسنان من أساليب التنويم البسيطة

هناك أساليب بسيطة يمكن لك، أيها الطبيب، أن تتعلمها وتستخدمها بما في ذلك التنويم اليقظ والبرمجة اللغوية العصبية وأنماط اللغات، إضافة إلى تعلم التنويم المغناطيسي بشكل رسمي كأداة مساعدة لمهنتك.

التنويم اليقظ

حين يتم تحقيق تأثير التنويم دون استخدام الحث التنويمي التقليدي، يسمى ذلك *بالتنويم اليقظ*. على سبيل المثال: أنت في فصل الصيف، وتشعر براحة شديدة وتستمتع بالجو. وفجأة، يقول أحدهم، "واو! إن الجو حار!" وفي لحظات، تلاحظ أنك تتصبب عرقا بغزارة. لا يتبادر إلى ذهنك أن الإيحاء قام بحث "تنويمٍ يقظٍ"، تسبب في إفراز العرق. كل مرة يعطى الطبيب أو يصف فيها علاجا مموها Placebo، فهو يستخدم التنويم اليقظ.

يقدم فيلم إي تي ET مثالا جيدا على الطريقة التي تؤثر بها عمليات المخ على حالتنا العاطفية. فحين عُرض للمرة الأولى في السينما، كانت الدموع تنهمر من عدد كبير من المشاهدين. فالفص الأيسر من المخ يعلم تماما أنك تشاهد فيلما عن نموذج مصنوع من قطع الأسلاك والبلاستيك، ولكن عقلنا الأيمن يقول "فعلا، ولكنه يموت" ولذلك نبكي.

جرب هذه التجربة: في وجود عدد كبير من الناس، قم بكسر بيضة طازجة. ثم امتعض بوجهك قائلا، *"أوف! رائحة هذه البيضة تبدو فاسدة. أنا لن آكلها ولو دفعوا لي ألف دولار."* قم الآن بتمرير البيضة على الناس، واجعلهم يشمون رائحتها. ستجد أن بعض الناس يوافقك أن البيضة الطازجة تماما ذات رائحة سيئة. بل إن بعضهم سيقول إنها تبدو فاسدة. حين قمت بالتأكيد *"أوف! رائحة هذه البيضة تبدو فاسدة ..."* فقد أصدرت إثباتا لحالة ظاهرية قام مستمعوك بتقبلها كذلك. لقد تجاوزت حدود

العقل الواعي، واستبدلتها بحدود جديدة من عندك. احترامهم لتقديرك دفعهم إلى تصديق ما قلته قبل حتى أن يقوموا بشم البيضة، مما حد من قدرتهم على شم البيضة على النحو اللائق.

لذا، فالناس يسهل الإيحاء إليهم دون تنويم مغناطيسي، وتشهد صناعة الإعلانات من العصر الحجري على ذلك. والناس تحت التنويم المغناطيسي، بحكم التعريف، يرغبون في التعاون، ويقبلون الإيحاء. فهم يصدقون أن الشامبو سيجعل شعرهم كشعر الممثل في التليفزيون. فهم يعلقون تشككهم كما يفعل من يقرأ قصة أو يستمع إلى شخص ذو سلطة، كطبيب أو أستاذ جامعي. ولكنك إذا أوحيت لهم بشيء لا يقبلونه فسيتوقفون عن التعاون فورا.

الوصول إلى التنويم اليقظ

الإيحاء اليقظة تُعطّى تماما كالإيحاء التنويمية – بسيطرة وثقة، ولها أن تحدث تغييرات قوية. وجدت التجارب التي قام بها باحثون كأمثال هال Hull (1933) والأبحاث التي تلته ارتباطا قويا بين استجابات الناس للإيحاء سواء داخل أو خارج التنويم المغناطيسي.

كي يحدث التنويم اليقظ، يجب توفر شروط محددة:

1. يجب أن يثبّت عقل المريض نفسه حول فكرة محددة. ويجب ألا يؤدي الإيحاء إلى اعتراض المريض. يجب أن تُعطى الإيحاء بثقة كاملة وتأكيد تام. فلا يجب ترك أي مساحة للشك.

2. يجب أن يكون الإيحاء مرغوبا من قبل المريض – فلا يجب أن يؤدي إلى اعتراضه. ولأن العقل دوما يريد الانتقال من الألم إلى الراحة، فالمريض مستعد لسماع أي إيحاء مريح من شخص يظهر تعاطفا وتفهما. على سبيل المثال: "دعنا نُجلسك في مقعدي الخاص المريح حيث ستتم العناية بكل متاعب هذا اليوم التي ستصبح بعد قليل أمرا عفا عليه الزمن. بل في الحقيقة، ربما تشعر الآن بتحسن كبير لوجودك هنا، أليس كذلك؟"

3. إذا تسلل الشك إلى الأمر، فسيصبح الإيحاء عديم الفائدة. لذا، أعط الإيحاء بطريقة توحي بأن ما تقوله أمر يقيني – بثقة تامة وتأكيد مطلق من خلال الكلمات والنبرة ولغة الجسد. لا تدع للشك مجالا.

4. إلى جانب ذلك، وحتى يقبل الإيحاء اليقظ، يحتاج طبيب الأسنان أن تكون علاقته بالمريض قوية (يصعب تحقيق ذلك إذا كان المريض مصابا بمتلازمة الرداء الأبيض White-Coat Syndrome، ولكن يمكن لزميلك استشاري التنويم المغناطيسي أن يساعد في هذه الحالة). هناك عدد من التقنيات المفيدة في بناء العلاقة: تطابق السلوك غير اللفظي (أي الوضعية والإيماءات والتنفس).

في كتاب باندلر Bandler وجرايندر Grinder "هيكل السحر Structure of Magic"، يصف المؤلفان العلاقة Rapport والإسراع Pacing بشكل جيد. فعند الإسراع، يقوم الطبيب بإعادة تغذية التجربة الحالية للمريض. يركز أسلوبهما على العملية حيث يقوم طبيب الأسنان بتسريع التجربة الحالية للمريض من أجل بناء العلاقة وتقليل المقاومة لعبارات القيادة كمثل:

- أنت تجلس في كرسيك ... (إسراع)
- أنت تنظر إلى هنا ... (إسراع)
- أنت تتنفس بشكل منتظم ... (إسراع)
- تستمع إلى صوتي ... (إسراع)
- وتتحرك حركة بسيطة في كرسيك ... (إسراع)
- قد تبدأ في الشعور بالاسترخاء يدفعك إلى حالة سلسة من الراحة ... الآن، ببساطة ... (قيادة)
- وكل الأصوات في الغرفة موجودة ولكنها تتلاشى حيث تستلقي على ظهرك، الآن ... (قيادة)

يمكن أن يكون التنويم اليقظ وسيلة مؤثرة لتقليل وإرخاء ردود الفعل البلعومية القوية:

"لدي وسيلة بسيطة للغاية لمساعدتك في هذا الأمر (تحدث ببساطة وقوة). أريد منك أن تركز عينيك هنا — لا أريد منك تحت أي ظروف أن تحرك عينيك من على هذه (الشهادة على الحائط) — سأقوم بالعد من 1 إلى 5، وحين

أصل إلى 5 ستختفي كل الرغبة في التقيؤ أو الارتجاع. 1-2-3-4-5 افتح فمك من فضلك (وقم بوضع خافض اللسان).

باستخدام قلم رصاص أو جاف، يمكنك استخدام التنويم اليقظ، والذي يجب إعطاءه بسيطرة وقوة تامتين، دون تردد أو لغة جسد تعبر عن الشك. ويجب كذلك ألا يكون الإيحاء مصدر اعتراض للشخص.

"ضع هذا القلم في يدك هكذا ... أمسك به بقبضة ثابتة وقوية. ليس بدرجة مرهقة، ولكن بثبات. هل تعلم، سيحدث أمر غاية في الإثارة. طالما تمسك بهذا القلم بيدك اليسرى، وطالما تستمر في الضغط، برفق وثبات في نفس الوقت، ستكتشف أنك لا تملك رغبة ولا ميلا للتقيؤ. لقد تم القضاء على التقيؤ تماما. من الآن فصاعدا ... لذا استمر في الإمساك بهذا القلم ولاحظ كيف تشعر باسترخاء وهدوء وثقة وتحكم بدرجة مريحة. تسيطر على ردود فعلك وأنت في حالة استرخاء. التنفس من أنفك أمر سهل بالنسبة لك، بسهولة ودون جهد يذكر تتنفس هواء جميلا نقيا يجعلك تبقى هادئا واثقا ومسيطرا.

يجب أن تقوم بتعزيز الإيحاء بين الحين والآخر بقولك:

"بينما تمسك بالقلم، أريد منك أن تتخيل أو تتصور أنك أثناء علاجي لك ستشعر أنك هادئ ومسترخ طوال الوقت طالما تركز على القلم."

الأمر كله يتعلق تجاوز حدود العقل الواعي!

إرشادات لتكوين العلاقة والتنويم اليقظ

1. *قدم نفسك:* لأنه يذهب قلق المريض عن كيفية مخاطبتك فيما بعد. على سبيل المثال: "أهلا، اسمي توماس، لا بد أنك برايان جيمس. دعنا نتحدث عن أي مخاوف قد تكون لديك تتعلق بوجودك هنا." إذا كان يرافقه صديق أو فرد من العائلة فقم بتحيتهم أيضا واسألهم إن كانوا يودون البقاء معكما. يمكنك الآن أن تسأل "هل أناديك ب 'برايان' أم 'السيد جيمس'؟" تذكر أيضا أن تقوم تقديم مساعدك، دعه حتى يدردش عن الطقس أو موقف السيارات أو أي شيء.

2. قم بتطمين الخائف: اسأل مريضك، " كيف تشعر الأن؟" قم بتطمينهم: "الخوف من علاج الأسنان أمر طبيعي، فمن المؤكد أنك لا يفترض أن تحبه! بل هو أمر نجبر على القيام به

وتقبله. وهو أمر لا يدعو للخجل، بل أني في الحقيقة كنت أخشاه حتى فهمته أكثر وأكثر – فصار الأمر سهلا بالنسبة لي".

3. وضح ما ينبغي عليهم توقعه وأخبرهم أن أي شعور يشعرون به مقبول تماما. أنت تريد تقليل الخوف من المجهول، لذا صِف لهم الإحساس الذي سيشعرون به. تجنب استخدام كلمة "الألم" واستخدم كلمة "الإزعاج" (لكي تُنهي النظرة للإحساس على أنه مخيف وكريه).

4. *اجعل كلماتك ولغة جسدك متوائمتين،* فالمريض يصدق لغة جسدك بشكل أسرع. فمن الضروري ألا تتعارض وضعيتك وتعبيرات وجهك ونبرة صوتك مع الكلمات التي تختارها.

5. *ابتسم ورحب بمرضاك في* منطقة الاستقبال المحايدة قبل اصطحابهم إلى غرفة العلاج، لأن ذلك يعتبر تعهدا شخصيا بالعناية بهم.

6. *حافظ على تواصل العينين،* فهو يظهر إخلاصك وأمانتك واهتمامك بهم. قد يشعر المرضى بالضيق من تواصل العينين المستمر، فقم باستئذانهم في كتابة بعض الملاحظات أثناء حديثكم حتى يتسنى لك النظر إليهم بين الحين والآخر.

7. *حافظ على هدوئك وثقتك وسيطرتك طوال الوقت*. فالصوت الحاد العالي يبدو صبيانيا في حين أن الكلام بسرعة قد يثير الخوف. لذا فالتقط أنفاسك وتوائم مع إيقاع المريض، حيث يبطؤ إيقاع المريض شيئا فشيئا إلى أن يتماشى معك.

8. *كن متحمسا* لأنه يبعث على الثقة بك. أخبر المرضى عن عمليات مشابهة قمت بها من قبل وكيف حال المرضى الآن. استمر في إخبارهم بالنتائج النهائية أثناء العلاج ومدى الراحة التي سيشعرون بها، فهذا يساعدهم على أن يظلوا متحمسين وراغبين في إرضائك.

9. اتفق على إشارة باليد يمكن للمريض أن يستخدمها عند شعوره بالضيق. فأنا (بيريل) أضرب فخذي مرتين، حتى يبتعد طبيب الأسنان فأتمضمض ببعض الماء، ثم أعود للاستلقاء في الكرسي. أنا لم أضطر لاستخدام هذا منذ سنوات عديدة، ولكن تذكير الطبيب به كل مرة أستلقي فيها يساعدني على الشعور براحة وسيطرة أكبر عند دخولي في تنويمي الذاتي.

10. التدفق المستمر من الحديث المطمئن قد يساعد على إلهاء مرضاك، فهو يقدم لهم شيئا آخر يركزون عليه.

11. مساعد طبيب الأسنان الجيد يستطيع أن يقدم المساعدة ويسمح لك بالتركيز على العمليات الأكثر تعقيدا. يمكنهم أيضا أن يساعدوك إذا قلت "الأمر الخطأ" أو اصبت بالضيق. "سأطلب من سوزان أن تكمل التنظيف بالخيط، ستجد أن يديها من ألطف ما يمكن". حين يسمعكما المريض تعملان معا فهذا أمر مطمئن جدا.

12. *الأصوات المحيطة:* " كل الأصوات المحيطة ستساعدك على الاسترخاء أكثر وأكثر. وقد تشعر أنك تسمع بعض أصوات الصرير حينما تبدأ السن في التحرك، وهذا شيء جيد لأنه يخبرنا أن الأمور تسير على ما يرام وأننا على وشك الانتهاء".

13. *تعامل برفق وبإذن المريض: يتحدث المرضى مع الأخرين عن كيف تتعامل معهم.* "طبيبة الأسنان الخاصة بي ألطف طبيبة في المدينة، وأنا أشعر معها بأمان شديد". "أنت حسنة الحظ. فطبيبتي تشد وتجذب، وهي لا تخبرني أبدا ما ستفعله بعدها – أعطيني اسم طبيبتك، وسوف أتصل بها". *أنا أعلم جيدا أيهما تحب أن تكون! إذا كنت على وشك الهمز أو التحسس فقم باستئذان المريض لأنهم سيتقبلون مزيدا من الإزعاج حين يعطون الإذن بذلك. اللمسة الرقيقة على الكتف تصبح علامة مطمئنة – راقب رد فعل المريض بعناية لتتأكد أنه مستريح للتواصل بهذه الطريقة.*

14. *كن صادقا:* كلما زادت ثقة المريض بك، كلما قل خوفه. اكتساب العلاقة والثقة يستغرق وقتا لكنه قد يضيع في لحظة. وبمجرد أن يضيع فقد لا يعود أبدا بشكل كامل. إذا كانت العملية غير مريحة، فقل ذلك ولكن استخدم لغة تشجع المريض على الاقتناع أن عدم الراحة سيكون مقبولا. مثلا *"قد تشعر كأن هناك خدش ورقة على إصبعك في البداية ثم تشعر بعد ذلك بوجود "شيء ما" هناك. حسنا؟"*

15. الأسئلة التأكيدية: مثل: "هذا مناسب، أليس كذلك؟" و "انت الآن أفضل حالا، أليس هذا صحيحا؟" وصاحب ذلك بصور إيجابية. يمكن للعقل الباطن التجاوب حين تتوفر معلومات لمعامله الوقائي، وتكون استجابته أفضل ما يمكن للغة الصور. "سأقوم بفعل (س)، وقد يحدث (ص) فإن حدث فهذه علامة جيدة أننا على وشك الانتهاء، وقد يحدث (ع) وهو صورة أخرى لاستجابة

السن، وهو أمر جيد أيضا. هل يناسبك هذا؟ يمكنك القيام بهذا، أليس كذلك؟" ومع ارتفاع حدة الصوت وإيماء المريض برأسه، فقد صار لديك شيء من التنويم جاريا.

16. لغة بسيطة غير مهدِّدة. أي باستخدام الكلمات التي تستعمل بشكل يومي عند الحديث عن أجهزتك وتجنب كلمات مثل "القطع" أو "الشق" واستبدالها بـ ''سوف أقوم ببعض العمل في هذه المنطقة هنا لبعض الوقت. ما عليك إلا الاسترخاء بعمق حيث نتعمق أكثر في السن الخلفية في هذه المنطقة وتتنفس بشكل طبيعي، شهيق، ثم، زفير. هكذا. هذا جيد، أليس كذلك؟"

17. *الإطراء بعد العلاج:* "لقد أبليتِ بلاء حسنا اليوم يا سالي. وسيصبح الأمر أسهل لكِ في المرة القادمة، أن تسترخي بشكل أكبر وأكثر سهولة. ألست فخورة بنفسك؟"

أهمية اللغة

التنويم المغناطيسي هو "تجاوز حدود العقل الواعي". فالكلمات ولغة الجسد ونبرة الصوت ترسل رسائل مباشرة إلى العقل الباطن يستجيب لها. هناك كلمات قوية يمكن لطبيب الأسنان أن يستخدمها (وأخرى يتجنبها) لتغيير واقع المريض.

الكلمات التي ينبغي تجنبها: وتشمل النفي، مثل لن يحدث، لا تفعل، لا يمكن – لأنه عند قول "لن يشعرك ذلك بالألم" يبدأ العقل في تخيل الألم ... "لا تقلق" تجعل العقل يبدأ في التساؤل عن سبب القلق المحتمل. فتجنب استخدام "لا" و"لكن" لأنها قد ترسل إشارات إلى العقل ليحذر من السلبية الوشيكة.

لتقول ذلك بشكل أفضل:

- *"بعض الناس يشعرون ببعض الضيق. يمكنك تحمل بعض الضيق، أليس كذلك؟"* و*"تذكر مرة تحملت فيها بعض الضيق، وما شعرت به في جسدك ..."*

- استخدم كلمات المقارنة (أكثر، أفضل، الأفضل، الأعظم) بحيث يكون أحد الأشياء المقارنة أو كليهما غير محددا: *"كلما تدربت أكثر هنا في هذا الكرسي، كلما صرت أفضل في الاسترخاء."*

- استخدم كلمات القياس: كل، جميع، الجميع ... فمثلا: *"يمكنك دوما أن تحسن من استرخائك في كل جلسة نجريها". "يشعر كثير من الناس بالراحة بمجرد أن تخرج السن وتذهب بعيدا وينتهي الأمر، فدعنا نركز على ذلك الآن، ونسترخي."*

- *"قبل الدخول في سبات تنويمي، أريد منك أن تجلس باسترخاء في هذا الكرسي حيث نتحدث عن نتائج أعمال الأسنان اليوم".*

- *"حين تدخل في سبات تنويمي، فقد تكتشف مستويات جديدة من الاسترخاء لم تكن تعلم أنها ممكنة من قبل".*

- *تذكر كيف شعرت بالراحة بعد آخر عملية خلع أسنان أجريتها وركز على هذا الشعور الرائع الآن، واسترخ في هذا المقعد بسهولة ودون جهد".*

بدلا من	استخدم
مثقاب	آلة يدوية
غرفة الجراحة	غرفة الاستشارة
غرفة الانتظار	استراحة أو منطقة جلوس
الألم	الضيق أو بعض الإزعاج
حقن المخدر	سندع المخدر ينتشر ببطء شديد
سأحاول	سأقوم
نزع سن	إزالة سن
خلع سن	إزالة سن

ولكن و

جذب إخراج بلطف

قد تشعر بالألم قليل من الضيق الآن

نص حواري مقترح لأصوات المثقاب (الآلة اليدوية)

"مهما تكن الأصوات التي ستسمعها، سيأخذك الاسترخاء الرائع إلى أعماق جديدة، وتنزلق بعيدا عن الأصوات الخارجية، كل الأصوات المحيطة تساعدك وتقودك إلى أعماق جديدة، وأنت مسترخٍ. الصوت الذي يهمك هو صوتي، وسيساعدك صوتي دائما على الاسترخاء، بسهولة ... حسنا". صوت الآلات والأجهزة المحمولة ورشاشات الماء والمثاقب لا تهمك أو تقلقك في شيء، لا تهمك على الإطلاق"

5- ستة خطوات للتنويم المغناطيسي في أعمال الأسنان

الخطوة الأولى: العلاقة والحديث المبدئي

أكبر مخاوف المريض هي القلق والخوف، وبالنسبة لبعضهم: الرعب. قم بالترحيب بالمريض خارج غرفة العلاج وأشعرهم بالراحة قبل الدخول إلى غرفة العلاج بكل ما فيها من أدوات وروائح غريبة. وجود مساعد رائع حساس وقادر على إشعار الناس بالراحة هو ميزة كبيرة.

الأمر الوحيد الذي من شأنه إيقاف حدوث التنويم المغناطيسي هو الخوف من التنويم أو الارتياب من الطبيب الممارس

- أجب عن كل الأسئلة بصدق وثقة.
- اشرح ما سيتم فعله وما سيشعرون به أثناء التنويم المغناطيسي.
- اشرح التنويم المغناطيسي على طبيعته – أجب عن أسئلتهم.

- وضح أن "المحاولة" أكثر من اللازم قد تعيق الأمر.
- دع المريض يذهب إلى دورة المياه أولا.
- اجعل المريض يكتب فوائده واقتراحاته قبل أن يأتي.
- اجعل من نفسك مثالا حيا على نتائج التنويم المغناطيسي.
- اجعل بيئة العمل بيئة احترافية.
- لا تتعامل أثناء التنويم إلا مع المشكلات التي منحك المريض تصريحا واعيا بالتعامل معها.
- يمكنك أن تعطي المريض شريطا للاستماع إليه قبل الجلسة التالية.
- قم بالتدرب على أصدقائك.
- إذا كنت تنوي استخدام كلمة "نوم" – فاشرح لهم ما تقصد بهذه الكلمة.
- لا تقدم ضمانات للنجاح – اشرح نجاحات عملائك وغيرهم، واشرح عوائق النجاح بصدق.
- قم بإغلاق الهواتف المحمولة.
- قم بتغطية أجزاء الجسم المكشوفة – قد يشعر النساء بالتعري عند ارتداء ملابس قصيرة/شفافة، لذلك كن مستعدا بملاءة خفيفة.
- اعط تقديرا لعدد الجلسات الضرورية من البداية.
- يجب أن يكون المظهر الشخصي احترافيا.
- استمع – ولا تصدق – لما يقال، ولا تجادل أبدا. تذكر أنهم يخبرونك بما يعرفونه من عقولهم الواعية فقط.

لا بد من توعية عملائك أثناء الحديث المبدئي!

الخطوة الثانية: الحث التنويمي

أهم خطوتين تمهيديتين من أجل حث ناجح هما:

1. رفع قدرة المريض على التخيل.
2. إحداث الترقب العقلي.

- حين يتوقع العقل حدوث شيء فإن ذلك يميل إلى التحقق. قم ببناء الترقب العقلي لدى المريض وسينجح الحث الفوري في كل مرة!

- التنويم ببساطة هو تجاوز حدود العقل الواعي وتأسيس التفكير الانتقائي المقبول.

الحث السريع والفوري

الحث السريع هو حث يتم خلال حوالي 4 دقائق، ويحتوي على أدوات اختبار مدمجة.

الحث الفوري هو تماما كما يوحي المصطلح، وهو يُرى عادة في عروض المنصات حين يقول أخصائي التنويم "نَم!"

استخدام الحث الفوري والسريع يرفع من عملك ويستطيع القضاء على العديد من المشاكل التي تظهر مع بعض المرضى

بعض المشاكل التي يمكن التغلب عليها (عند الحث بهذه الطريقة) هي:

- لن يغلب النعاس أيا من عملائك المرهقين في فترة بعد الظهر أو المساء قبل أن تقوم بأعمال الإيحاء. وهو ما يحدث كثيرا عند استخدام حث الاسترخاء التدريجي.

- الاختبار مدمج في كثير من صور الحث، مما يخلق وعيا عند مريضك أنه بالفعل تحت التنويم المغناطيسي. مما يقضي على متلازمة "أنا لا أظن أني كنت منوما".

- سيتوفر لديك وقت أطول للعلاج التحويلي الفعلي. فإذا كنت تستغرق دقيقة أو أقل للقيام بالحث بدلا من 15-30 دقيقة، فسيستفيد مريضك كثيرا من الزيادة في وقت العلاج.

خطوات الحث الفوري

1. احصل على إذن المريض: "أنت تريد الدخول في تنويم مغناطيسي، أليس كذلك؟"

2. قم بإحداث حركة سريعة غير متوقعة في جزء أو كل من جسد المريض. فهذا يحدث تجاوزا لحدود العقل الواعي بإرهاق الجهاز العصبي.

3. قم بإطلاق الإيحاء، "نم!". ومع هبوط مستويات طاقة المريض، سيهبط إلى سبات تنويمي.

4. أخبر المريض على الفور، "أنا أمسك بك. دع كل عضلة تلين وتسترخي."

الحث الفوري لإيلمان Elman عن طريق إسقاط اليد: لجيرالد ف. كين

"ضع يدك في يدي ... هكذا – حسنا؟

الآن، أنظر إلي – هنا تماما (أشر إلى جبهتك)

حين أعد إلى ثلاثة، ادفع يدي باستمرار إلى الأسفل.

وأنا سأدفع يدي للأعلى مقاوما لك ... هل فهمت؟

الآن، اتبع تعليماتي بشكل كامل ... حسنا؟

واحد (قم بهز إصبعك مع كل عدة)

اثنان، ثلاثة ... ادفع، ادفع، ادفع. هذا صحيح ... ادفع بقوة، هذا جيد.

الآن، دع عينيك تصبحان ثقيلتين ... متخاذلتين ... وناعستين ... تغلقان ... تغلقان.

(اذا اضطررت لذلك، قم بإغلاق جفني المريض باستخدام إبهامك وسبابتك.)

(الآن، قم سريعا بجذب يدك من تحت يد المريض وقل "نم" ثم اطرق على جبهة الحالة براحة يدك.)

بينما أهز رأسك برفق، دع جسدك يلين ويسترخي بعمق. كل نفس تأخذه يقودك إلى استرخاء أعمق.

وبينما أرفع رأسك دع الحركة تقودك إلى استرخاء أعمق ودع عنقك يحمل رأسك بشكل مريح.

(قم بالعد من خمسة إلى واحد لجمود العين ثم قم بالتجزئة ثم تحقق من حالة التنويم المغناطيسي العميق)

نص حواري: الحث السريع لإيلمان

الآن، خذ نفسا عميقا واحتفظ به لثوانٍ قليلة. ثم خذ نفسا آخر، وبينما تطلق هذا النفس، دع عينيك تغلقان وتخل عن الشد السطحي في جسدك. ما عليك إلا أن تدع جسدك يسترخي قدر الإمكان، في هذه اللحظة.

الآن، ضع كل إدراكك على عضلات عينك وقم بإرخاء العضلات المحيطة بعينيك. كل العضلات الصغيرة التي تعمل بجد طوال اليوم. شاهد كل نسيج وكل خلية وهي تسترخي وتسترخي حول كل عضلة ... إلى الدرجة التي تتوقف فيها عن العمل. وحين تتأكد أنها مسترخية بحيث لو حافظت على هذا الاسترخاء فستظل متوقفة عن العمل، حافظ على هذا الاسترخاء واختبر أنها متوقفة عن العمل. توقف الآن عن الاختبار حيث تتلاشى كل الأصوات والملهيات ودعها تأخذك إلى استرخاء أعمق الآن.

هذا الاسترخاء في عينيك هو نفس درجة الاسترخاء التي أريد منك أن تكون عليها في كل أنحاء جسدك. لذا، دع هذا الاسترخاء يسري ويسري الآن خلال جسدك بأكمله من قمة رأسك حتى أخمص قدميك. تخيل ملاءة دافئة من الاسترخاء تحيط بك، مع كل نفس تأخذه.

1. الآن، يمكننا تعميق هذا الاسترخاء أكثر بكثير. خلال لحظات، سأجعلك تفتح وتغلق عينيك. حين تغلق عينيك، فهذه إشارة لجعل هذا الإحساس بالاسترخاء يتضاعف 10 مرات. كل ما عليك هو أن تريد لذلك أن يحدث، ويمكنك جعله يحدث بسهولة. حسنا الآن، افتح عينيك ... الآن أغلق عينيك واشعر بذلك الاسترخاء يسري خلال جسدك بأكمله، ويأخذك إلى أعماق جديدة. استخدم خيالك الرائع وتخيل أن جسدك بأكمله مغطى وملفوف بملاءة دافئة من السلام التام والاسترخاء الكامل.

2. الآن يمكننا تعميق هذا الاسترخاء أكثر بكثير. بعد لحظات، سأجعلك تفتح وتغلق عينيك مرة أخرى. وكذلك، حين تغلق عينيك، قم بمضاعفة هذا الاسترخاء الذي تشعر به الآن. اجعله أعمق

مرتين من عمقه الحالي. حسنا الآن، مرة أخرى، افتح عينيك ... الآن أغلق عينيك وضاعف استرخاءك ... جميل. دع كل عضلة في جسدك تسترخي لدرجة أنك إذا حافظت على هذا الاسترخاء فستظل كل عضلات جسدك متوقفة عن العمل.

3. بعد لحظات، سأجعلك تفتح وتغلق عينيك مرة أخرى. وكذلك، حين تغلق عينيك، قم بمضاعفة هذا الاسترخاء الذي تشعر به الآن. اجعله أعمق مرتين من عمقه الحالي. حسنا الآن، مرة أخرى، افتح عينيك ... الآن أغلق عينيك وضاعف استرخاءك ... جميل. دع كل عضلة في جسدك تسترخي لدرجة أنك إذا حافظت على هذا الاسترخاء فستظل كل عضلات جسدك متوقفة عن العمل.

خلال لحظات، سأقوم برفع يدك (اليمنى/اليسرى) من معصمك لبضع سنتيمترات قليلة ثم أدعها تسقط. إذا كنت قد اتبعت تعليماتي حتى هذه النقطة فستكون يدك مسترخية لدرجة أنها لينة ورخوة كقطعة قماش مبللة وستهبط فورا ببساطة. كل مرة، الآن، لا تحاول مساعدتي، وإلا سيزول الاسترخاء. دعني أقوم بكل الرفع، حتى إذا ما تركتها ستهبط وتجعلك تتعمق أكثر في الاسترخاء. (إن قام المريض *بمساعدتك في رفع اليد فقل: "لا، دعني أقوم بكل الرفع. لا تساعدني. دعها تكون ثقيلة. دعني أتحمل الوزن. ستشعر بالأمر حين يحدث").*

لقد أبليت بلاء حسنا في الاسترخاء، فهذا استرخاء جسدي كامل. أريدك أن تعلم أن هناك طريقتان يسترخي بهما الإنسان. يمكنك أن تسترخي جسديا ويمكنك أن تسترخي عقليا. لقد أثبتّ أنك تستطيع الاسترخاء جسديا، دعني الآن أريك كيف تسترخي عقليا. في لحظات، سأطلب منك أن تبدأ العد تنازليا من 100 بصوت عالٍ. انتبه، هذا هو سر الاسترخاء العقلي. مع كل رقم تنطقه، قل "استرخاء أعمق" وضاعف استرخاءك العقلي. مع كل رقم تنطقه، دع عقلك يضاعف استرخاءه بينما تقول "استرخاء أعمق" دع الأرقام تتلاشى. إذا فعلت هذا، فحين تصل إلى رقم 96، وربما قبل ذلك، سيكون عقلك في استرخاء شديد. ستكون مسترخيا لدجة أنك قد أخرجت كل شيء كان سيأتي بعد 96 من عقلك، من عقلك مباشرة.

أخصائي العلاج التنويمي	المريض
"ابدأ الآن وضاعف استرخاءك العقلي."	100
"ضاعف الآن هذا الاسترخاء العقلي. اجعل كل شيء يبدأ في التلاشي. أخرجهم جميعا."	99

"ضاعف استرخاءك العقلي. ابدأ في إخراج كل شيء. سيذهبون إذا أردت ذلك." 98

"سيذهبون الآن. بددهم. اطردهم. افعلها. يمكنك فعلها." 97

كما أخبرتك، ستكون دوما مدركا للأصوات المحيطة بك. فأنت لست نائما، بل مسترخٍ. يمكنك أن تسعل، ويمكنك أن تتحدث وتحك أنفك إذا أردت ذلك! الفرق الوحيد أنه منذ هذه اللحظة، كل الأصوات التي تسمعها لن تؤثر فيك أو تزعجك بأي شكل ... في الحقيقة، أي أصوات تسمعها (اذكر أمثلة) ستساعدك وتقودك إلى أن تسترخي بشكل أعمق. الصوت الوحيد الذي ستظل مهتما به هو صوتي، وسيساعدك صوتي دوما على الاسترخاء أكثر بكثير. كل ما تفكر به وتفعله وتقوله سيجعلك تستمر في التعمق إلى أعماق رائعة من السبات التنويمي حيث يمكنك أن تنجح في تحقيق أهدافك لجلسة اليوم.

اختبار إغلاق العين: تخيل أن الماء على عينيك، ويلتصق بها بشدة. حاول عبثا أن تفتح عينيك ولكنك لن تستطيع. مهما حاولت أكثر أن تفتح عينيك فلن تستطيع. لا يمكنك فتح عينيك. لا يمكنك. أنت تريد ذلك، لكنك لا تستطيع، لا تستطيع. حاول، حاول ولكنك لن تستطيع.

الخطوة الثالثة: التعميق

نريد في هذه الخطوة تعميق المريض ليصل إلى مرحلة التنويم المغناطيسي العميق. تتضمن وسائل التعميق:

1. فترات من الصمت ... قم بالإيحاء *"إلى أن أقوم بلمسك مرة أخرى على كتفك، ستستمر في الاسترخاء بشكل أعمق وأعمق. لن تلتفت إلا إلى صوتي."* لا تترك الحالة بمفردها أكثر من 15 إلى 20 دقيقة، لأن بعض الحالات تميل إلى الخروج من التنويم المغناطيسي بنفسها أو تغوص في نوم عميق.

2. الزفير ... قم بالإيحاء *"كل مرة تخرج فيها نفسك ستتعمق بشكل تلقائي."* عادة ما أمزج بين هذا الإيحاء وبين فترة من الصمت.

3. العد ... عد تصاعديا أو تنازليا من أي رقم، 10-1 مثلا. أنا أفضل العد التنازلي لأنه يساعد على الشعور بالتعمق.

4. الهلوسة ... صعود السلم، ركوب السيارة أو القطار، الإبحار، الدخول في نفق أو السير في ممر، الانزلاق، إلخ. قم بالمزج بين العد والهلوسة لتقوية التأثير، كركوب المصعد على سبيل المثال والنزول طابقا للأسفل مع كل عدة.

5. الإيحاء الفكرية الحركية ... تجمد العين، تخشب الذراع، إلخ.

6. الإيحاء الفكرية الحسية ... الشعور بالحرارة والبرودة، والإيحاء التي تؤثر على الحواس، السمع واللمس والشم والتذوق.

7. التهريم ... الحث المتكرر دون إيقاظ.

8. التجزئة ... التنويم والإيقاظ ثم إعادة التنويم مرات عديدة.

9. الإيحاء غير المباشرة ... حينما تكون الحالة منومة، وجه إيحاءك لشخص آخر. اشرح ما يحدث وما سيحدث. وهكذا، تستقبل الحالة الإيحاء بشكل غير مباشر.

10. التغذية الراجعة ... الأحاسيس التي يشعر بها المريض تعود له مرة أخرى.

11. العلاج المموه ... أقراص أو شراب أو بعض إجراءات *غير ضارة* تعتقد الحالة أنها ستؤثر عليه.

12. إيحاء لما بعد التنويم ... الاستجابة إلى إشارة، التعمق كل مرة يتم فيها التنويم.

13. الإدراك ... لفت انتباههم إلى أن التأثير يعمل وأنهم يستجيبون له.

أمثلة على الإيحاء الفكرية الحسية للتعميق:

"كما أخبرتك من قبل، ستظل دوما واعيا للأصوات المحيطة بك. أنت لست نائما، بل أنت مسترخٍ فقط. الفرق الوحيد أنك منذ هذه اللحظة، أي أصوات تسمعها لن تزعجك بأي شكل. في الحقيقة، أي أصوات تسمعها (اذكر أي أصوات قد يسمعها) ستساعدك وتقودك إلى استرخاء أعمق. الصوت الوحيد الذي ستظل مهتما به هو صوتي،

وسيساعدك صوتي دوما على الاسترخاء أكثر وأكثر. اتباع إيحاءي أمر سهل، والاستماع إلى صوتي والكلمات التي أقولها يساعدك، استرخ، وتعمق."

الخطوة الرابعة: اختبار العمق

من الأفضل أن تتأكد أن المريض في مرحلة التنويم المغناطيسي العميق إما في حالة من فقدان الألم لأعمال الأسنان الخفيفة أو التخدير، وهو ما يعرف باسم حالة إسديل Esdaile State (لتحقيق هذا المستوى الأعمق ننصح بالتدريب والممارسة على العلاج التنويمي).

هناك عدة علامات خارجية على مرحلة التنويم المغناطيسي العميق يمكن ملاحظتها في كل الحالات. هذه العلامات لا يمكن للحالة التظاهر بها. ستظهر على الحالة واحدة على الأقل، وفي كثير من الحالات أكثر من واحدة، من هذه العلامات:

1. حرارة الجسد: كثير من الحالات يلاحظ تغييرا واضحا في حرارة الجسد. بعض الحالات تشعر بالبرد وبعضها يشعر بالدفء. ويرجع ذلك إلى انخفاض معدل نبضات القلب والاسترخاء الشديد للحالة.

2. ارتعاش الجفون: نظريا، كل الحالات في السبات التنويمي يتعرضون لـ "ارتعاش الجفون". ففي الحقيقة، تتعرض الحالة لحالة من حركة العين السريعة REM.

3. احمرار العينين: كل الحالات تظهر احمرارا في العينين بمجرد دخولهم إلى السبات التنويمي. وتُعزى هذه الظاهرة إلى استرخاء عضلات عيني الحالة، بما يسمح بسريان مزيد من الدم في الشرايين.

4. زيادة الدمعان: كثير من الحالات، بعد الدخول في السبات التنويمي، يتعرضون لـ "زيادة في إفراز دموع العينين." ويعود ذلك لاسترخاء العضلات المحيطة بالقنوات الدمعية.

5. دوران العينين للخلف: يعترض الكثير، عند دخولهم في السيات التنويمي إلى دوران عينيهم إلى مؤخرة رؤوسهم Eyes rolling back. الأمر يبدو كما لو كانت الحالة تحاول النظر عبر قمة رأسها.

اختبار التنويم المغناطيسي العميق 1 – فقدان الألم (التسكين)

(التقنية التالية تستخدم كاختبار أو تحدٍ لتثبت للمريض أنه تعرض للتنويم المغناطيسي. الصياغة التالية ستجعل هذه التقنية أكثر من مجرد اختبار بسيط.)

"وبينما لا تشعر إلا بأفكار رائعة وأحاسيس جميلة تسري في جسدك الآن ... سأقوم بلمس يدك اليمنى برفق. وحين ألمس يدك اليمنى، ستبدأ في الشعور بإحساس من الخدر. يدك اليمنى تتخدر أكثر وأكثر. أنا الآن أرفع يدك اليمنى عاليا في الهواء، وهذا شعور رائع. (بإمكانك أن تستخدم خيار #1 أو خيار #2 المذكورين بالأسفل)

خيار #1 – *حينما تبدأ في ملاحظة هذا الشعور في يدك اليمنى، أريد منك أن تومئ برأسك موافقا، وتسترخي أكثر وأكثر. حين تشعر بالخدر، أومئ برأسك موافقا واسترخ.*

خيار #2 – يقوم طبيب الأسنان بقرص المريض في يده بأظافره بحيث تترك علامة بعد انتهاء الجلسة. ويستخدم هذا كوسيلة لإقناع المريض أنه كان تحت التنويم.

نفس الجزء من عقلك القوي الذي استطاع أن يجعل يدك تتخدر يتسبب الآن في شعور بالخدر موجه نحو [جزء آخر من أجزاء الجسم]. نعم، أنت تنشئ إحساسا بالخدر لـ [جزء آخر من أجزاء الجسم]. سوف تنجح على كل المستويات. استمتع بهذا النجاح".

اختبار التنويم المغناطيسي العميق 2 – فقدان الألم (التسكين)

"سأقوم الآن بالإمساك بذراعك مرة أخرى. وسأقوم بتدليك ظهر يدك هنا وسأجعل هذه البقعة، وأنا أدلكها، مُسكَّنة. التسكين، كما تعلم، يزيل الشعور بعدم الراحة، وهو يختلف عن التخدير، الذي يزيل الشعور باللمس تماما. سأجعل هذه المنطقة مسكنة، لا يوجد إحساس بعدم الراحة. قد تشعر بخدر لذيذ، لكن بالتأكيد، سيزول الإحساس بالألم تماما. (قم بقرص جزء من يد المريض). *جميل. استرخاء عميق".*

اختبار ما بعد التنويم المغناطيسي العميق – الأرقام

"خلال لحظات سأطلب منك أن تعد إلى عشرة ببطء. حين أقول لك "مستعد"، أريد منك أن تعد بصوت مرتفع وببطء شديد، من واحد إلى عشرة. مستعد؟ من فضلك ابدا في العد (يقوم المريض بالعد.)

ممتاز. سأطلب منك العد مرة أخرى بعد لحظة، لكن في هذه المرة لا يوجد شيء بين خمسة وسبعة. حتى إذا فكرت في شيء بين خمسة وسبعة، فلن تقدر على صياغته، ولن تقدر على النطق به. لا يوجد شيء بين خمسة وسبعة. ستقوم بالعد: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 7 – 8 – 9 – 10. ما كان بين 5 و7 قد ذهب وانمحى.

من فضلك قم بالعد بصوت عال وببطء مرة أخرى من أجلي. (يقوم المريض بالعد). *ممتاز. هكذا يكون العد، لا شيء بين الخمسة والسبعة. أحسنت.* (ارفع يديه ثم أسقطهما) *تعمّق".*

الخطوة الخامسة: الإيحاء (أو علاج الأجزاء/الرجوع إلى السبب يليه الإيحاء ... راجع الجزء الموجه إلى استشاري التنويم)

التخدير القفازي Glove Anesthesia (بعد هذا الإيحاء ستقوم بأعمال الأسنان الخفيفة)

أول ما أريد منك فعله هو أن ترفع أحد يديك بارتفاع ذقنك. ركز انتباهك على هذه اليد التي رفعتها. اشعر بأحاسيس هذه اليد. تخيل شعورا بالتنميل يبدأ في إصبعك الأصغر بهذه اليد. يمكنك أن تباعد بين أصابعك قليلا وترفع إصبعك الأصغر فوق باقي الأصابع، كما لو كنت في عصور إنجلترا القديمة وتحمل فنجانا من الشاي. تخيل إحساسا بالتنميل يبدأ من هذا الإصبع. كما لو كان مشحونا بالكهرباء أو على وشك النوم. كلنا يعرف هذا الشعور، حين تنام على يدك وتشعر بالخدر في الصباح التالي، أليس كذلك؟ هذا هو نفس الإحساس.

هناك شعور نابض بالتنميل في هذا الإصبع. إصبعك الصغير يصبح مخدرا وينتشر الخدر إلى إصبع السبابة ... ارفع إصبع السبابة أيضا. إنه منمل، وتشعر فيه بشعور غريب. مرة أخرى ينتشر الخدر إلى الإصبع الثالث، وهو يبدو خدرا كذلك. تشعر بالتنميل أو كأن تيارا خفيفا من الكهرباء يسري خلاله. أومئ برأسك إن كنت تفهم ما أعنيه ... جميل. انتقل الآن إلى الإصبع التالي، بل إن اليد كلها صارت منملة. ينتشر التنميل إلى راحة اليد وظهرها. انتظر للحظة، وخذ نفسا، وبينما تخرج هذا النفس، لاحظ كيف تشعر حيث تبدأ اليد في التخدر. يمكنك حتى أن تطرق بيدك الأخرى برفق على ظهر هذه اليد. حين تطرق بأصابعك على ظهر اليد التي كنا نركز عليها، ستشعر ببقع مخدرة.

حين تتمكن من تخدير يدك، يمكنك نقل هذا الخدر إلى أي جزء من جسدك. قم بذلك الآن، على سبيل المثال، على ساقك، على رجلك. ضع اليد المخدرة على رجلك وتخيل كأن الشعور بالخدر ينتقل إلى هذه الرجل. بعد لحظات قليلة، ستبدأ بالشعور بالخدر. هذا أمر طبيعي وسهل، وأنت تشعر براحة كبيرة طوال الوقت. قد تشعر ببعض الضغط، ولكن دون إزعاج. عقلك الآن يستعيد ذكرى يدك وهي تخلد إلى النوم.

عقلك ينتج هذه الاستجابة. فهو يعلم كيف يحدث هذه التغييرات. كل مرة تمارس فيها هذا الأمر ستجد أن استجابة الخدر أسرع خمس مرات من المرة السابقة. وستجد أن إعادة إحداثها أسهل وأسرع خمس مرات في كل مرة تمارسها فيها. أنت تدرب هذا الجزء من عقلك كي يتفاعل معك ويحدث هذه الظاهرة. إنها طبيعية ومريحة وسهلة لك بشكل كبير. فدعنا نفعل ذلك الآن.

خدر يدك. انقل هذا الخدر إلى ساقك ورجلك. ضع اليد المخدرة على رجلك وتخيل أن شعور التنميل ينتقل إلى هذه الرجل. قد تشعر ببعض الضغط ولكن دون إزعاج. عقلك الآن يستعيد ذكرى يدك وهي تخلد إلى النوم. ضع يدك المخدرة على خدك (الأيمن) وتخيل أن شعور التنميل ينتقل إلى منطقة الخد والفم. خلال لحظات قليلة ستشعر بالخدر في هذه المنطقة. يبدأ من خدك بأكمله إلى منطقة اللثة وجذور الأسنان. هذا صحيح، إلى أعماق أكثر وأكثر. أومئ برأسك حين يتحقق ذلك. (كرر الفقرتين السابقتين للخد الأيسر والاسنان أعلى الذقن)."

وسيلة إقناع ما بعد التنويم: اللون الأحمر

هناك ثلاثة أسباب لاستخدام هذه التقنية عادة:

1. تعمل على تعزيز إيحاء ما بعد التنويم.
2. يدرك المريض أنه تعرض للتنويم.
3. نجاح هذه التقنية فوري.

"ستكتشف على مدار الأيام التالية أن اللون الأحمر سيبدو أكثر سطوعا وحدة ووضوحا. قد يكون اللون الأحمر في الضوء الخلفي لسيارة أو لون سيارة أو إشارة المرور أو في الملابس. قد يكون اللون الأحمر في شيء صغير كطلاء أظافر امرأة، أو كبير كلوحة إعلانات، أو في بطاقة. اللون الأحمر، الأحمر، الأحمر سيدو أكثر سطوعا وحدة ووضوحا عما كان عليه ... كل مرة يتعرض فيها عقلك للون الأحمر، إحساسك بالصحة والراحة في عمليات الأسنان معي سيزداد. ستحرص الحفاظ على أسنانك نظيفة وستعود لتلقي العلاج المنتظم. لن تحتاج للبحث عن اللون الأحمر، بل ستلاحظه تلقائيا."

الخطوة السادسة: الخروج

يفضل بعض الناس أن يعتبر هذا "استيقاظا" لكننا نفضل أن نسمي هذه المرحلة بالخروج، لأن المريض يخرج من حالة طبيعية، ولم يكن نائما! هذا وقت مناسب لتعزيز ومضاعفة إيحاء الصحة أثناء الخروج. هذه الإيحاء مصممة لتعزيز وتلخيص المعتقدات المكتسبة حديثا، ودمج السلوكيات الجديدة حتى تصبح واقعا في المستقبل. على سبيل المثال، قم بالإيحاء أن كل جلسة ستكون أقوى وأكثر تأثيرا من سابقتها بعشرة أضعاف.

عند الخروج، من المفيد وضع إيحاء لتمويه الوقت. مثلا، *"رغم أننا قضينا اليوم دقائق معدودة أثناء التنويم، فقد وجدتها تجربة مفيدة جدا بالنسبة لك."*

إذا لم يرد المريض الخروج، لأنه يستمتع بوجوده في هذه الحالة يمكنك إما أن تتركه لينزلق في النوم (مفيد لتخفيف الألم) أو استخدم "تهديد الغيبوبة" أي *"أعلم أنك تحب هذه الحالة الرائعة من الاسترخاء العميق، إنها ممتازة ويمكنك العودة إليها وقتما أردت ذلك. لكني أريدك أن تعلم أنك إن لم تخرج حين أعد إلى خمسة الآن، فلن تستطيع أبدا تحقيق هذه الحالة الرائعة من التنويم المغناطيسي في المستقبل. خروجك الآن يجعل الدخول في التنويم المغناطيسي مع شخص مدرب في أي وقت تختاره أسهل وأسهل. حسنا؟ 1 .. 2 .. 3 .. 4 .. 5*

أخيرا، قدم إيحاء ما بعد التنويم. حين يفتح المريض عينيه يظل متقبلا للإيحاء، فكن إيجابيا وقم بمضاعفة الإيحاء، فمثلا أوح له أن تجربته في التنويم المغناطيسي كانت جيدة.

عادة ما يخرج المريض من التنويم عطشانا. هذه علامة جيدة أن التنويم قد حدث. قم بتأكيد ذلك وقدم له كأسا من الماء ليساعده على أن يصبح أكثر انتباها. ذلك من الإيحاء الداعمة الممتازة أيضا، لأن المريض يظل قابلا للإيحاء لعدة دقائق. لذلك، عندما يفتح عينيه قل له *من الواضح أنك كنت بحاجة لذلك! ربما تشعر الآن ببعض العطش. خذ رشفة ولاحظ كيف تشعر بالراحة"*.

النص الحواري للخروج 1

إذا كنت قد أدخلت المريض إلى التنويم المغناطيسي بعد تنازلي، قم بإخراجه بعد تصاعدي (والعكس)

"كل مرة تستخدم فيها هذا الأسلوب التنويمي للاسترخاء السهل، ستسترخي بسهولة أكبر وبعمق أكبر. الاسترخاء مهارة تنميها بسهولة مع السبات التنويمي.

الآن، سأقوم بالعد من واحد إلى خمسة، ثم أقول "واعيا تماما". وحين أقول الرقم خمسة، ستفتح عينيك وتكون واعيا تماما، وتشعر بالهدوء والراحة والانتعاش والاسترخاء.

حسنا. واحد – ببطء وهدوء ويسر تعود إلى وعيك الكامل مرة أخرى.

اثنان – كل عضلات وأعصاب جسدك حرة ولينة ومسترخية، وتشعر أنك على ما يرام.

ثلاثة – من قمة رأسك وحتى أخمص قدميك، تشعر بالكمال على كافة المستويات. على المستوي البدني والمستوي العقلي، والمستوى العاطفي فأنت هادئ وصافٍ.

أربعة – عيناك تبدآن في الشعور بالوضوح المنعش. حين أصل إلى الرقم التالي، فسينفتح جفناك وتكون واعيا تماما، وتشعر بالهدوء والراحة والانتعاش والاسترخاء والنشاط والطاقة.

رقم خمسة، أنت الآن واعٍ تماما. عيناك مفتوحتان. خذي نفسا عميقا، املأ رئتيك وتمدد.

النص الحواري للخروج 2

لقد انتهينا الآن من جلستنا. سوف تحمل معك كل أنماط السلوك الجديدة التي تعلمتها، إضافة إلى إحساسك بالسعادة. سأعد من 5 إلى 1، وأسمح لك أن تعود ببطء إلى وعيك الكامل، تاركا مكانك الآمن مع الثقة أنك تستطيع العودة وقتما تشاء.

دعنا نبدأ: 5 ... تبدأ في الانزلاق إلى الوعي الكامل. 4 ... نحن الآن أقرب إلى الوعي الكامل. 3 ... تصبح مدركا لما يحيط بك. 2 ... تشعر بالانتعاش والحيوية. 1.

حين تشعر أنك مستعد لتعود إلى يومك وتتطلع إلى زيارة طبيب الأسنان، افتح عينيك وتطلع إلى نتائج إيجابية من جلسة التنويم. أنت تشعر بالانتعاش والحيوية والاستعداد.

نص حواري: الخروج مع التجهيز للتنويم الفوري في المرة التالية

"بعد لحظات ... حين أعد إلى خمسة ... ستفتح عينيك ... وتكون مستيقظا تماما مرة أخرى. ستخرج شاعرا بتحسن كبير بعد هذا النوم الطويل. ستعود شاعرا بالاسترخاء التام ... جسديا وذهنيا ... شاعرا بالهدوء والاتزان ... مع طاقة وحيوية أكبر بكثير مما كنت عليه طول الفترة السابقة.

بعد لحظات ... حين أعد إلى سبعة ... ستفتح عينيك ... وتكون مستيقظا تماما مرة أخرى. *ستستيقظ* شاعرا بتحسن كبير بعد هذا النوم الطويل. *ستستيقظ* شاعرا بالاسترخاء التام ... جسديا وذهنيا ... شاعرا بالهدوء والاتزان.

من الآن فصاعدا ... لن تحتاج أبدا للانتظار لتصل إلى هذه الحالة الرائعة من الاسترخاء مرة أخرى. لن تحتاج إلى حث طويل للدخول في التنويم المغناطيسي.

من الآن فصاعدا ... بمجرد أن تريد مني أن أقدم لك العلاج ... كل ما سأفعله هو أن أطلب منك الاستلقاء على ظهرك في وضع مريح ... وأنت تنظر إلى مباشرة. حين تنظر إليّ ... سأقول لك: اذهب إلى النوم!

من الآن فصاعدا ... كلما سمعتني أقول لك "اذهب إلى النوم" ستغلق عيناك فورا ... وستخلد فورا إلى النوم ... بنفس عمق هذه المرة.

لا يهم ما إذا كان ذلك غدا أم الأسبوع المقبل أم الشهر المقبل أم حتى السنة القادمة. من الآن فصاعدا ... كلما سمعتني أقول لك "اذهب إلى النوم" ستغلق عيناك فورا ... وستخلد فورا إلى النوم ... بنفس عمق هذه المرة.

وهذا بالضبط ما سيحدث حين تأتي لزيارتي في المرة القادمة. بعد حديثنا المبدئي ... وبمجرد أن تكون مستعدا للعلاج ... سأطلب منك الاستلقاء على ظهرك في وضع مريح ... وأنت تنظر إلى مباشرة. حين تنظر إليّ ... سأقول لك: اذهب إلى النوم!

وفي المرة القادمة، وبالتأكيد في كل مرة في المستقبل تريد مني أن أقدم لك العلاج ... في اللحظة التي تسمعني فيها أقول "اذهب إلى النوم" ستغلق عيناك فورا ... وستخلد فورا إلى النوم ... بنفس عمق هذه المرة.

6– التنويم المغناطيسي في كليات طب الأسنان

كانت نسخة مختصرة (مقارنة بالدورة التدريبية للرابطة الوطنية لأخصائيي التنويم المغناطيسي National Guild of Hypnotists) من طب الأسنان التنويمي تدرس لأول مرة في

كليات طب الأسنان في أمريكا الشمالية في 1948 كجزء من المقرر الدراسي العادي حتى بدايات الستينات. حاليا، تقدم المدارس الخاصة إلى جانب الكليات والجامعات التنويم المغناطيسي في طب الأسنان، لكن على أساس دراسات عليا وتشمل دورات تدريبية لمدة يومين أو ثلاثة تغطي المعلومات والتقنيات الأساسية.

إلى جانب تكاليف إنشاء العيادة وتدريب العاملين ودفع مرتباتهم والتأمين والحفاظ على إمدادات الأدوية والتمويل وتحديث برامج وأجهزة الكمبيوتر لطب الأسنان وتشغيل وصيانة خطوط الماء للمكتب إلخ، فطبيب الأسنان الممارس يميل إلى الكسب عن طريق ممارسة طب الأسنان بشكل مناسب بدلا من إقحام نفسه في تخصصات فرعية لا يغطيها التأمين الصحي للمرضى في المعتاد.

مع الأخذ في الاعتبار أن تراجع التنويم المغناطيسي في المناهج الدراسية لكليات أطباء الأسنان لم يكن سببه فقدان الثقة في فاعلية أساليب التنويم المغناطيسي، بل كان سببه هو أن كفاءة التخدير الكيميائي أكثر قابلية للقياس من التنويم المغناطيسي، وهو ما زال مستمرا.

توجد قائمة ببعض الدورات التدريبية المتاحة لأطباء الأسنان وممارسي رعاية الأسنان الطبية مذكورة في الملحق.

الجزء الرابع

العمل مع الأطفال

سنلقي في هذا الجزء نظرة على القضايا المتعلقة بطب الأسنان والأطفال:

1. **الأطفال وطب الأسنان**

   أ. **تكون الأسنان**

   ب. **الحمل**

   ج. **الرضاعة**

   د. **الطفولة**

   هـ. **المراهقة**

2. **الأطفال والتنويم المغناطيسي**

3. **نصوص حوارية للعمل مع الأطفال**

1- الأطفال وطب الأسنان

يحتاج استشاري التنويم إلى فهم مبادئ عالم طب الأسنان من أجل أن يتحاور مع طبيب الأسنان ويفهم متطلبات مرضاه حتى يجعل إيحاءه متوافقة مع صحة الأسنان الجيدة.

استخدامات الأسنان

- الأسنان تساعد في مضغ الطعام.
- الأسنان تساعد على التلفظ (نطق الأصوات).
- تقدم دعما لأنسجة الوجه ولذا فهي مهمة لمظهر الوجه.
- وجود الأسنان يساعد على الحفاظ على صحة الفكين.

الأسنان اللبنية والأسنان الدائمة

يتكون لدى البشر مجموعتين من الأسنان. عند الولادة لا توجد أي أسنان. وبعد فترة قصيرة تظهر الأسنان الأولية أو اللبنية في تجويف الفم. هذه الأسنان الأولية تُخلع لاحقا وتستبدل بالأسنان الدائمة.

أجزاء السن

للسن البشرية مكونان رئيسيان: التاج والجذر. التاج Crown هو الجزء من السن الذي يظهر فوق اللثة، بينما الجذر Root هو الجزء الذي يثبت السن إلى العظم.

تتكون الأسنان من 4 أنسجة:

1. المينا Enamel يغطي تاج الأسنان وهو أصلب مادة معروفة في جسم الإنسان. هذه الصلابة الشديدة ضرورية لتتحمل القوى العنيفة التي يتعرض لها سطح الأسنان عند المضغ.
2. بداخل المينا يوجد العاج Dentin الذي يشكل الجزء الأكبر من السن.
3. يغطي الملاط Cementum جذر السن ويسمح لبعض الألياف بالتعلق مثل أربطة دعم السن التي تساعد على تثبيت الأسنان إلى الفكين.

4.اللب Pulp هو الجزء الداخلي للأسنان وهو يحوي الأعصاب والأوعية الدموية والخلايا الأخرى. اللب هو المنطقة الحيوية للأسنان. أما اللثة فهي أنسجة لينة تغطي الأسنان كالطوق.

ترتيب الأسنان

الأسنان مثبتة إلى عظام الفك العلوي والسفلي. وهي مرتبة على كل فك على شكل قوس. حين نغلق فمنا، تتشابك أسنان القوسين العلوي والسفلي. والمصطلح العلمي لذلك هو "الإطباق Occlusion".

أنواع الأسنان

هناك 4 أنواع منفصلة من الأسنان البشرية، لكل منها مظهر معين ويؤدي وظيفة محددة.

1. القواطع Incisors هي الأسنان الأمامية، وسميت بذلك لأنها تستخدم في قطع الطعام. وهي أسنان مسطحة مثل النصل. يوجد قاطعان في كل رباعي Quadrant من الفك.

2. الأنياب Canines هي الأسنان الموجودة في ركن الفم. وهي أسنان مدببة تستخدم في تمزيق الطعام.

3. إلى جانب الأنياب يوجد ضرسان ضاحكان Premolars، ولديهما أسطح طحن أوسع، ولذلك تستخدم في مضغ وطحن الطعام.

4. الضروس الطاحنة Molars هي أسنان خلفية كبيرة لديها أسطح طحن كبيرة تستخدم بشكل رئيسي في طحن الطعام.

الحمل

هل يمكن أن يؤثر النظام الغذائي للمرأة على صحة أسنان طفلها

يفضل أن تبدأ الوقاية من مشاكل الأسنان أثناء الحمل. يجب أن تتبع المرأة الحامل نظاما غذائيا شاملا ومغذيا يساعد على تطور جنينها بشكل مناسب.

يجب أيضا للأم الحامل أن تتبع نظام غذائيا غنيا بالكالسيوم لضمان النمو الصحي لعظام وأسنان الجنين.

المصادر الجيدة للكالسيوم هي الجبن واللبن والزبادي والخضروات الورقية ومنتجات الألبان. النظام الغذائي الجيد أثناء الحمل يضمن أسنان وعظاما سليمة للطفل.

الأدوية المتعاطاة أثناء الحمل

هناك أدوية ومضادات حيوية معينة يجب تجنبها أثناء الحمل. يمكن لهذه الأدوية أن تسبب نموا معيبا للجنين.

حين يتم تناول مضادات التتراسيكلين Tetracycline الحيوية من قِبَل أم حامل فقد تتسبب في صبغة دائمة ذات لون رمادي يميل إلى البني تغطي أسنان الطفل. لذا، يجب تجنب العلاج الذاتي أثناء الحمل، وعدم تناول أي أدوية إلا بعد استشارة الطبيب.

فترة الرضاعة

متي يجب على الرضيع زيارة طبيب الأسنان لأول مرة

مما ينصح به زيارة طبيب الأسنان عند سن ستة أشهر حين يتوقع ظهور الأسنان اللبنية في تجويف الفم. الزيارات الدورية لطبيب الأسنان كل 6 أشهر ستساعد على توفير العناية الوقائية للطفل بما يساعد على الوقاية من تسوس الأسنان. إذا كان هناك أي تسوس، فمن الجيد بدء العلاج في مرحلة مبكرة.

ينصح بالزيارات الدورية حتى إذا كنت تظن أن أسنان الطفل سليمة. هذه الزيارات الدورية تساعد كذلك على تعويد الطفل على فكرة الزيارة الترفيهية لطبيب الأسنان قبل ظهور الحاجة إلى أي علاج.

ما هي الأسنان اللبنية

يتكون لدى البشر مجموعتين من الأسنان. الأسنان التي تظهر أولا تسمى بالأسنان اللبنية أو الأسنان الأولية أو التسنين المتساقط. هذه الأسنان تخلع لاحقا وتستبدل بطقم دائم من الأسنان يسمى

بالأسنان الدائمة. تسمى الأسنان اللبنية كذلك لأنها تمثل لون اللبن، وهي أكثر بياضا من الأسنان الدائمة التي تحل محلها.

متى تبدأ الأسنان بالظهور؟

تبدأ الأسنان اللبنية عادة في الظهور عند سن 6 أشهر، قد تزيد أو تنقص عدة أشهر قليلة. أول أسنان لبنية تظهر هي الأسنان الأمامية السفلى التي تسمى بالقواطع الوسطى السفلية. لكن قد يختلف ترتيب ظهور الأسنان المختلفة عند بعض الأطفال.

من الطبيعي أن تظهر الأسنان متأخرة عن موعدها المتوقع بـ 3-6 أشهر. لكن التأخر أكثر من 6 أشهر قد يكون مؤشرا لحاجتك إلى استشارة طبيب الأسنان، الذي سيحاول تحديد سبب التأخر.

ما هي الأسنان الولادية وأسنان حديثي الولادة؟

نادرا ما يولد الأطفال بأسنان، ولكن الأسنان التي ترى عند الولادة تسمى بالأسنان الولادية، بينما تسمى الأسنان التي تظهر خلال شهر من الولادة بأسنان حديثي الولادة. يتم الاحتفاظ بهذه الأسنان مالم تكن متحركة أو تثير مشاكل رئيسية في رعاية الطفل.

عند أي سن تخلع الأسنان اللبنية؟

على الرغم من أن الأسنان اللبنية تكتمل عند سن 3 سنوات، فهي تخلع من سن 6 سنوات فما فوق حتى سن 10 سنوات تقريبا، وتبدأ الأسنان الدائمة في الظهور من سن 6 سنوات. ما بين سن 6-9 سنوات يكون للطفل بعض الأسنان اللبنية وبعض الأسنان الدائمة في نفس الوقت. تسمى هذه الفترة بفترة التسنين المختلط. وبحلول سن 12 عاما، يفترض أن تكون كل الأسنان اللبنية قد خلعت واستبدلت بالأسنان الدائمة.

لماذا تصير الأسنان اللبنية متحركة؟

عندما تبدأ الأسنان الدائمة في الظهور تقوم بإزالة جذور الأسنان اللبنية. لذا، تفقد الأسنان اللبنية دعائمها إلى العظام وتصبح متحركة. في نهاية الأمر، تُخلع الأسنان اللبنية وتستبدل بالأسنان الدائمة.

هل المسافات بين الأسنان أمر طبيعي في الأطفال؟

نعم. هذه المسافات بين الأسنان تساعد لاحقا على استيعاب الأسنان الدائمة الأكبر حجما. غياب المسافات بين الأسنان اللبنية في الأطفال قد يكون إنذارا مسبقا أن الطفل قد لا يمتلك المساحة الكافية لاستيعاب الأسنان الدائمة الأكبر حجما، التي قد تظهر بشكل مزدحم.

ما هو التسنين؟

التسنين هي مرحلة في الطفولة المبكرة تبدأ فيها الأسنان اللبنية في الظهور خلال اللثة. يتعرض الأطفال للضيق خلال هذه المرحلة وقد يصابون باضطرابات في النوم والأكل، وقد يبدو عليهم الضجر وحدة الطبع.

هل يمكن للتسنين أن يتسبب في أمراض؟

عادة ما يلقى اللوم على التسنين في الأمراض الشاملة كالإسهال والتقيؤ والحمى. التفسير الممكن لهذا هو أنه خلال التسنين، يميل الطفل إلى مضغ الأشياء للتخفيف عن نفسه، وقد لا تكون هذه الأشياء نظيفة في بعض الأحيان، وقد تكون مصدرا للميكروبات.

الطفولة

متى تظهر الأسنان الدائمة؟

تبدأ الأسنان الدائمة بالظهور عند سن 6 سنوات. أغلب الأسنان الدائمة تظهر عند سن 12 عاما باستثناء الضواحك الثالثة أو ضروس العقل، والتي تظهر بين سن 18-25 عاما.

هل من الطبيعي وجود أسنان إضافية؟

في بعض الأحيان قد يكون للطفل سن إضافية أو اثنين. وتسمى هذه الأسنان بالأسنان الزائدة، وقد تبدو كأسنان طبيعية أو قد يكون شكلها غريبا. أحد الأمثلة على الأسنان الزائدة هو الراؤول الإنسي Mesioden، والذي قد يظهر كسن مخروطي الشكل في المنتصف بين القاطعين العلويين. وجود الأسنان الإضافية لا يمكن اعتباره طبيعيا لأنها تخل بالتوازن الطبيعي للأسنان. لذا، يجب خلعها متبوعا بعلاج تقويمي للأسنان.

هل من الطبيعي وجود أسنان مختلفة في الحجم أو الشكل؟

تختلف الأسنان قليلا من شخص لآخر في شكلها وحجمها. لذا، فليس من الغريب وجود أسنان مختلفة في الحجم أو الشكل. بعض الناس لها أسنان صغيرة جدا، والمثال على ذلك هي الأسنان وتدية الشكل. الأسنان الأكبر حجما من الطبيعي قد تحدث أيضا. وهي تسمى أسنان ضخمة Macrodont. بعض هذه الأسنان قد يقوم طبيب الأسنان بإعادة تشكيلها لتشبه الأسنان الطبيعية، وقد يحتاج بعضها إلى تاج فوقها لتجعلها تبدو أكثر طبيعية.

ما هي حلمات القاطعة؟

الطرف القاطع للأسنان الدائمة الأمامية (القواطع) حديثة الظهور لا يكون مستويا. فهو يظهر ارتفاعات تسمى بحلمات القاطعة Mamelons تتناسب مع فصوصها التنموية Lobes of Development. مع الوقت، تبلى هذه الحلمات لتكون أطرافا قاطعة مستوية.

ما هي مرحلة الإثغار القبيح؟

مرحلة "الإثغار القبيح Ugly Duckling" هي مرحلة انتقالية قد تحدث أثناء الطفولة حين تكون هناك مسافة أو فرق كبير بين القاطعين العلويين، وقد يزداد ذلك بالتدريج. يحدث ذلك بسبب الضغط من الأسنان المجاورة التي تشرع في الظهور. هذه المرحلة تصحح نفسها بنفسها ولا تحتاج أي تدخل تقويمي.

كم مرة وكيف يجب أن يغسل الطفل أسنانه بالفرشاة؟

مما ينصح به غسيل الأسنان بالفرشاة في الصباح بعد الاستيقاظ وفي المساء قبل النوم. يجب أيضا أن يدرب الأطفال على المضمضة بعد تناول أي طعام. فعل ذلك باستعجال لا يفيد لأنه يعني عدم الإتقان وارتكاب الأخطاء. تمهل وقم بإزالة بقايا الألواح اللينة اللزجة من أسطح كل الأسنان. البقايا الأكثر صلابة هي القلح Tartar، وتعرف أيضا باسم "جير الأسنان Calculus"، ولن تزول بغسيل الأسنان وحده. يمكن لطبيب الأسنان أو متخصص نظافة الأسنان أن يزيلها، فتوقف عن استعمال الفرشاة بشكل أقوى لأن ذلك قد يؤدي إلى تلف الفرشاة. استخدم فرشاة أسنان ناعمة ذات

رأس صغير (كي تصل إلى البقاع التي يصعب الوصول إليها)، مع كمية من المعجون بحجم حبة البازلاء.

الأطفال الصغار يحبون تقليد آباءهم في المعتاد. أفضل طريقة لإقناع الأطفال هو جعلهم يشاهدون الكبار بانتظام وتشجيعهم على التقليد حين يبدون اهتمامهم. أسلوب الغسيل في حد ذاته لا يهم في هذه السن المبكرة لأن الأطفال الأصحاء ليسوا عرضة لأمراض اللثة. لكن يجب أن يتمكن الأطفال من التعامل مع فرشاة الأسنان في سن مبكرة، ويتعودوا على وجودها في أفواههم.

قد يقوم الآباء بغسيل أسنان أبنائهم بالفرشاة بشكل ممتع حتى لا تكون تجربة مزعجة، لأنها إن تمت برفق فقد تكون تجربة للترابط. كلما كانت التجربة أكثر راحة وإمتاعا، كلما ضعف احتمال أن يتمرد الطفل في مرحلة لاحقة ويربط بين الأسنان والإزعاج.

في مرحلة لاحقة، ركز على الأخدود الصغير المسمى بالتلم اللثوي Sulcus، وهو موجود، عند كل الأسنان، بين السن واللثة المحيطة به. هذا الأخدود الصغير هو المكان الذي تبدأ فيه أمراض اللثة. توجه الفرشاة بزاوية 45 من اللثة (باتجاه الأخدود الصغير). يجب أن تكون حركة الفرشاة اهتزازات خلفية وأمامية أو حركات دائرية قصيرة (مثل الغسالة). لا يحتاج الأمر إلى أي حك.

أسلوب جيد – قاعدة خط سير الحافلة

ينصح طبيب الأسنان الخاص بي بقاعدة "خط سير الحافلة"، أي اتباع اتجاه معين للتنظيف والالتزام به. وهذا يعني البدء دوما من نفس النقطة والانتهاء دوما عند نفس النقطة مع المرور دوما في نفس الاتجاه بين هاتين النقطتين – تماما مثل الحافلة.

"كل طريق يمر بكل سطح لكل سن، فالتزم بأي طريق تختاره". وهذا يعني أن ليس من المحتمل أن تنسى بعض المناطق في حين تنظف بعض المناطق مرتين. المناطق الصعبة أو الحرجة تحتاج إلى محطة توقف للحافلة وتتلقى اهتماما إضافيا.

كيف يكون معجون الأسنان بالفلوريد مفيدا؟

الفلوريدات المستخدمة في معجون الأسنان لها القدرة على تخلل بنية الأسنان وجعل السن أكثر مقاومة لتسوس الأسنان. استخدام الفلوريدات قد يوقف تقدم التسوس في مراحله الأولية.

ما هو تسوس الأسنان؟

تسوس الأسنان أو نخر الأسنان هو مرض يؤثر على الأسنان ويدمرها عن طريق إضعافها من قبل الكائنات الدقيقة أو الجراثيم التي توجد على الأسنان وحولها. تدمير الأسنان هذا يحدث في وجود جزيئات الطعام المتراكمة.

لماذا تتسوس الأسنان؟

تسوس الأسنان هو أكثر الأمراض التي تؤثر على البشر من حيث الانتشار. تصاب الأسنان بالتسوس نتيجة لخليط من العوامل التي تشمل صحة الفم السيئة، وتراكم الأطعمة على الأسنان وحولها، ووجود اللويحات على هيكل السن، ووجود الكائنات الدقيقة المسببة للتسوس.

جزئيات الطعام والكائنات الدقيقة تميل إلى التراكم في الحفر والشقوق العميقة الموجودة على السطح الطاحن للأسنان مما يعرض لتسوس الأسنان. إلى جانب ذلك، فاللويحات وجير الأسنان قد تساهم في بقاء الجزيئات والميكروبات قريبة من هيكل السن.

كيف تتم الوقاية من تسوس الأسنان؟

الوقاية دوما خير من العلاج. تساعد العوامل الآتية على الوقاية من التسوس.

- الحفاظ على صحة الفم الجيدة بغسيل الأسنان بشكل منتظم واستخدام المواد المساعدة للأسنان (تنظيف الأسنان بالخيط/تدليك اللثة).

- النظام الغذائي عامل مهم في تسوس الأسنان. الأطعمة اللاصقة والسكريات المكررة عوامل مهمة تعرض للتسوس. لذا، يجب تجنب هذه الأطعمة. ينصح الأطفال بغسيل أسنانهم بالفرشاة فورا بعد تناول هذه الأطعمة.

- استخدام معجون الأسنان بالفلوريد يقلل من حدوث تسوس الأسنان بشكل ملحوظ. يطلب من طبيب الأسنان مشورته بشأن استخدام معجون الأسنان بالفلوريد.

- عند بعض الأطفال، يكون السطح الطاحن للأسنان عرضة لتكون حفر وشقوق عميقة تتسبب في تراكم الأطعمة والميكروبات. لهذه الأسنان قد يستخدم طبيب الأسنان مواد سدادة لتقليل

عمق هذه الحفر والشقوق.

- الفحص الدوري عن طريق طبيب الأسنان لإيقاف التسوس الذي بدأ حديثا ولاستخدام الفلوريد بشكل احترافي.

ما هو بتر اللب؟

في داخل السن يوجد لب السن، النسيج الحيوي الذي يحوي الأعصاب والأوعية الدموية وغيرها من الأنسجة. هذا النسيج محمي من قبل الغطاء الخارجي المكون من العاج والمينا. حين يصبح التسوس كبيرا وعميقا، قد يصل هذا التسوس إلى النسيج الحيوي للب السن، وقد تصبح منطقة اللب المجاورة للتسوس مصابة وملتهبة.

بتر اللب هو عملية يتم فيها إزالة الجزء السطحي للب الأسنان المصاب المجاور لمنطقة التسوس، مع ترك اللب الموجود في الأعماق. تشمل هذه العملية إزالة كل الأنسجة المتسوسة وإزالة جزء من نسيج اللب يليه العلاج ببعض الأدوية لتعزيز تعافي باقي اللب.

هل من الطبيعي للأطفال مص أصابعهم؟

يمكن اعتبار مص الأطفال لأصابعهم حتى سن معين أمرا عاديا. الاستمرار في مص الأصابع بعد سن 3 سنوات قد يسبب عيوبا خطيرة في نمو هياكل الفم والوجه.

بعض الأطفال يتعودون على مص إبهامهم أو غيره من الأصابع. هناك عدد من الأسباب المحتملة لمص الأصابع وتشمل:

- نقص الإرضاع أو الإطعام المناسب.
- الشعور بعدم الأمان بسبب عدم كفاية العناية الأبوية والحب والعطف.
- التغير المفاجئ في جو المنزل أو العمل بشكل لا يستطيع الطفل مواكبته.
- الشد العصبي المتعلق بالمدرسة أو الأصدقاء، إلخ.

قد لا يتسبب مص الأصابع في ضرر لا يمكن إصلاحه في الأطفال أقل من سن 3 سنوات. لكن الأمر يعتمد كثيرا على عوامل مثل مدة وشدة ومعدل حدوث هذه العادة. استمرار العادة بعد سن 3 سنوات قد يثير بعض المشاكل لنمو هياكل الوجه والأسنان. قد تظهر الأسنان متقدمة إلى الأمام وتحدث العضة المفتوحة Open Bite.

قد يسبب مص الأصابع مشاكل إذا تم تركه يحدث بعد سن 3 سنوات. تشمل بعض الآثار دفع الأسنان الأمامية إلى الأمام أكثر من اللازم وفجوات الأسنان وبالتالي مظهرا سيئا للوجه. الاستمرار في اتباع العادة قد يتسبب في عيوب في نمو عظام الفك والوجه.

ماذا عن قضم الأظافر، أو الأقلام الرصاص، إلخ، هل تتسبب في أضرار؟

العادات مثل قضم الأظافر أو الأقلام الرصاص، إلى جانب تسببها في تآكل الأسنان فقد تسبب إصابات للثة والهياكل الداعمة حول الأسنان.

كيف يمكن لطبيب الأسنان التحكم في مص الأصابع؟

يتوقف كثير من الأطفال عن مص الأصابع حين يتم التعرف على العامل المسبب والقضاء عليه. الأطفال الأكبر سنا قد يمكن إقناعهم بالتوقف عن العادة بشرح الآثار السلبية لها. قد ينصح طبيب الأسنان أحيانا باستخدام تضميد الأصابع أو استخدام دواء مر لجعل العادة أقل إمتاعا. حين تفشل هذه الخطوات البسيطة قد يصف طبيب الأسنان "كسّارة العادة Habit Breaker" وهي توضع على الأسنان الأمامية وتمنع الطفل من مص إبهامه.

المراهقين

طب الأسنان للبالغين والمراهقين

طب الأسنان للبالغين والمراهقين جزء أساسي من تدريب طبيب أسنان الأطفال.

مشاكل النمو

يمتلك المراهق كل أسنانه الدائمة باستثناء ضرس العقل (الضاحك الثالث) الذي لا زال في مرحلة النمو. خلال سنوات النمو هذه، يتعرض وجه المراهق وفكه لتغيرات كثيرة، ورغم أن أغلب

الأسنان تنمو بشكل طبيعي، إلا أن بعضها يحتاج إلى إزالته نتيجة مكانه السيء أو ضيق المساحة. الزيارات الدورية ضرورية حتى لو اشتكى المراهق أو اعتقد أن هذه الزيارات مزعجة، أو "مملة".

قد تحدث بعض مشاكل الأسنان حيث يبدأ تسوس الأسنان في الظهور خلال سنوات المراهقة.

مرض اللثة (التهاب اللثة) يشكل خطرا، فهو يسبب احمرار وتورم ونزيف اللثة ورائحة الفم الكريهة. يمكن الحفاظ على اللثة صحيحة وجذابة عن طريق صحة الفم الجيدة والعناية بالأسنان والنظام الغذائي. قد يؤدي التهاب اللثة إلى مشاكل القلق أو العزلة لأنها تؤثر على المظهر، وهو مهم جدا للمراهقين.

إرشادات لصحة الأسنان للمراهقين

- اغسل أسنانك بالفرشاة مرتين يوميا باستخدام معجون أسنان بالفلوريد لإزالة اللويحات. اللويحات هي السبب الرئيسي في تسوس الأسنان وأمراض اللثة.

- نظف أسنانك بالخيط لإزالة اللويحات من بين الأسنان وتحت خط اللثة. إذا لم تتم إزالة اللويحات بشكل يومي، يمكن أن تتصلب لتصبح جيرًا (تراكم قبيح صلب أصفر اللون).

- قلل من الوجبات الخفيفة، بالذات الأطعمة اللاصقة أو الغنية بالسكريات أو النشويات. احمِ نفسك من التسوس باستبدال الوجبات الخفيفة بالفواكه والخضروات الصغيرة. يجب ألا تحل الوجبات الخفيفة أبدا محل الوجبات المتوازنة غذائيا.

- تخلص أو قلل من المشروبات الغازية واشرب الماء المعلب الغني بالفلوريد الذي سيقوي الأسنان ويمنع الجفاف ويزيل البكتيريا الإضافية في الفم

- استمر في غسل أسنانك بالفرشاة لمدة أغنية واحدة (قم بتشغيل جهاز الـ iPod!). قم بذلك ثلاث مرات يوميا وستتحقق مدة الغسيل المناسبة إضافة إلى نتائج مرئية.

- ارتدي واقي الفم عند ممارسة أي رياضة أو نشاط قد يعرض فمك للصدمة.

- اربط حزام الأمان في السيارة. حزام المقعد والكتف يحميان وجهك من الاصطدام بعجلة القيادة أو لوحة القيادة أو الزجاج الأمامي في الحوادث البسيطة.
- قم بزيارة طبيب الأسنان بانتظام للتنظيف والفحوص الاحترافية.

مشابك الأسنان

الأطفال قبل المراهقة والمراهقون يحتاجون أحيانا إلى مشابك أسنان Braces لإصلاح الأسنان المزدحمة أو المعوجة أو سوء ترتيب الفك. والسبب وراء ذلك أن الأسنان التي لا تتناسب معا بشكل صحيح يصعب تنظيفها وقد تفقد بشكل مبكر وتسبب ضغطا إضافيا على عضلات المضغ. هؤلاء المراهقون الذين يرتدون مشابك الأسنان يحتاجون إلى التزام مزيد من الحذر لتنظيف أسنانهم بشكل مناسب.

المشابك المعدنية قد تخدش المناطق التناسلية أو تحدث ثقبا في الواقي الذكري مما يزيد من العرضة للأمراض المنقولة جنسيا كالإيدز. يجب أن ينتبه المراهقون أثناء ممارسة الجنس أو التقبيل لفترة طويلة لأن المشابك قد تؤدي إلى قطع الأنسجة الرقيقة في منطقة الفم والمناطق التناسلية أو إحداث ثقب في الواقي الذكري بما يزيد التعرض لمسببات الأمراض المنقولة بالدم أو الأمراض المنقولة جنسيا بما في ذلك الإيدز. ينصح باستخدام النساء لسدود الأسنان Dental Dams، المصنوعة من اللاتكس، للحماية.

واقي الفم

واقي الفم يحمي ابتسامة هؤلاء المراهقين الرياضيين! فهم عادة يغطون أسنانهم العلوية للحماية من كسر الأسنان وقطع الشفاه وغيرها من الأضرار ويمكن استخدامها لحماية غيرها من تركيبات الأسنان الثابتة (كجسر الأسنان) على الفك السفلي. الضغط الذي يحدثه الواقي على الأسنان قد يدفعها إلى أوضاع غير عادية قد تحتم الحاجة إلى علاج تقويمي.

ما هو دسر اللسان؟

دسر اللسان Tongue Thrusting هو عادة يدفع فيها الشخص، بلسانه، السطح الخلفي للأسنان الأمامية عند البلع. قد تتسبب هذه العادة في انحناء الأسنان الأمامية وتكون الفجوات بينها.

قد يحتاج طبيب الأسنان إلى تدريب المريض على الابتلاع بشكل صحيح عن طريق بعض التدريبات واستخدام أجهزة كسر العادات.

ما هو تشقق الشفة والحنك؟

تشقق الشفة والحنك Cleft Lip and Palate هو أمر شائع الحدوث. إنها تشوهات خلقية (عيوب في النمو) تظهر عند الولادة.

الشفة المشقوقة تظهر كشق في الشفة – غالبا ما تكون العلوية. ويُحدث هذا مظهرا سيئا للوجه. الحنك المشقوق يظهر كشق أو حفرة في سقف الحنك بما قد يتسبب أحيانا في اتصال بين الأنف والفم. يتسبب هذا في صعوبة في إرضاع الطفل، وقد يتسبب لاحقا في مشاكل في الكلام.

شقوق الشفة والحنك تحدث نتيجة لأسباب مختلفة، وأهمها أسباب وراثية. الأسباب الأخرى تشمل تناول بعض الأدوية أو الكيماويات التي تسبب تشوه الجنين أثناء الحمل، مما قد يتسبب في عيوب في النمو.

تثير الشقوق مشاكل عديدة ويتم معالجتها بأسلوب متعدد التخصصات يشمل طبيب أطفال وأخصائي تقويم أسنان وطبيب أسنان للأطفال وجراح تجميل وأخصائي بدائل سنية Prosthodontist، إلخ.

التغذية

التغذية الوقائية ضرورية لصحة الأسنان حيث أن السكريات والنشويات في الأطعمة والمشروبات الخفيفة تعزز من نمو اللويحات التي تدمر مينا الأسنان. يحتاج المراهق أن يقلل عدد الوجبات الخفيفة التي يتناولها لأننا في كل مرة نتناول فيها السكريات والنشويات تهاجَم أسناننا لمدة 20 دقيقة أو أكثر من قبل أحماض ضارة.

يمكن لأخصائي العلاج التنويمي استخدام مهاراته لضمان أن مرضى الأسنان يتبعون نظاما غذائيا متوازنا من المجموعات الغذائية الخمسة، ويختارون، بالنسبة للوجبات الخفيفة، الطعام المغذي كالجبن أو الخضروات النيئة أو الزبادي العادي أو الفاكهة. يمكن أن يحتفظ المراهق بفرشاة أسنان صغيرة الحجم في خزانة المدرسة أو في حقيبة الظهر ويشرب الماء طوال اليوم ليساعد على

تنظيف الأسنان من البكتيريا الإضافية وفضلات الطعام وكذلك الأكل ببطء مع الانتباه لتجنب زيادة الوزن. مضغ العلكة الخالية من السكر التي تحتوي على الزايليتول Xylitol (من المحليات الصناعية) بعد الوجبات العادية أو الخفيفة يساعد أيضا على تنظيف الفم.

اضطرابات الأكل

فقدان الشهية المرضي Anorexia هو تجويع ذاتي سببه الخوف من اكتساب الوزن، ويتسبب عادة في التقيؤ والتغذية غير السليمة. وهو لا يؤثر على أسنان المراهق فقط، بل على عضلاته وأعضاءه الرئيسية أيضا. يمكن لطبيب الأسنان أن يصحح حالة مينا الأسنان المتدهورة، لكنه لا يستطيع علاج اضطراب الأكل المؤسف.

الشره المرضي Bulimia يزداد انتشارا بين المراهقين. تكرر الأكل بشراهة والتقيؤ الذاتي يعرض مينا الأسنان إلى أحماض قوية تؤدي إلى تآكل مينا الأسنان. الشره المرضي مضر للصحة بشكل عام ومدمر للأسنان، لأن الأسنان التي تتعرض لأحماض المعدة، بمرور الوقت، تتآكل وتصبح شبه شفافة وسهلة التسوس. كذلك، فإن الفم والحلق والغدد اللعابية تتورم وتصبح لينة. رائحة الفم الكريهة هي نتيجة أخرى للمرض.

فقدان الشهية المرضي والشره المرضي يمكن أن يستجيبا جيدا للتنويم المغناطيسي، ويمكن لأخصائي التنويم المغناطيسي أن يعمل مع طبيب المريض ووالديه.

التدخين

يمكن لأخصائي التنويم أن يضع إيحاء في المراهقين الصغار ليقف ضد حملات شركات التبغ حتى لا يدخنوا أو يمضغوا التبغ أبدا. يا له من استثمار عظيم في الصحة المستقبلية للطفل! إلى جانب العديد من المشاكل الصحية، فالتدخين يلوث لون الأسنان واللثة، ويلوث الجير المتراكم على الأسنان ويساهم في رائحة الفم الكريهة. مضغ التبغ وتدخين السجائر والسيجار يزيد من خطر الإصابة بسرطان الفم وأمراض اللثة.

يؤثر التدخين على نمو الأسنان. إذا بلغ الطفل 18 عاما دون تدخين، فليس من المحتمل أن يصير أبدا معتمدا على التبغ (د. تيريسا مادين Theresa Madden، عضو هيئة التدريس كلية

طب الأسنان في جامعة أوريجون للعلوم الصحية Oregon Health Sciences University، دكتوراه في علم الأحياء الدقيقة والمناعة).

ثَقب الفم[10]

على الرغم من كونه شائعا بين المراهقين، قد يسبب ثقب الفم مضاعفات تشمل التلوث والنزيف الخارج عن السيطرة والألم وتلف الأعصاب. يمكن للمجوهرات أن تكسر أو تشرخ الأسنان مسببة إصابة إلى نسيج اللثة يحتاج إلى علاج مطول مدته شهر أو أكثر.

يمكن لثقب الجسد أن يشرخ الأسنان ومينا الأسنان مما يتطلب الحشو أو علاج القناة الجذرية أو حتى خلع السن. المراهقون يتعرضون للاختناق بسبب المسامير أو الحدائد أو الأطواق التي تسقط من مكانها، والمجوهرات المعدنية قد تكسر أو تشرخ الأسنان أو تؤذي اللثة.

التبييض

يصاب المراهقون بالخجل من أسنانهم مما قد يؤدي إلى مشاكل فقدان الثقة والاعتداد بالنفس. استخدام معجون أسنان مبيض قد يساعد على إزالة البقع من على سطح الأسنان بين زيارات طبيب الأسنان. يحتاج بعضها إلى أن يتم تبييضه بشكل احترافي لإزالة البقع الخارجية العنيدة طويلة الأمد. يمكن للبقع الخارجية أن يتم تبييضها أو لصقها أو تغطيتها (تاج الأسنان). ويمكن لأخصائي العلاج التنويمي أن يضع إيحاء للاعتداد بالنفس في كل جلسات التنويم المغناطيسي.

2– الأطفال والتنويم المغناطيسي

يواجه الأطفال كثيرا من نفس مشاكل الكبار، إلى جانب سلسلة كاملة خاصة بهم. عند التعامل مع الأطفال، هناك عدد أكبر من أنواع الجلسات التنويمية متاح لاستشاري التنويم مقارنة بالعمل مع الكبار.

الأطفال، مثل الكبار، قد يحتاجون إلى مساعدة في مشاكل مثل: الثقة بالنفس، فقدان الوزن، التلعثم، التسويف، تحسين الذاكرة، التركيز، قضم الأظافر، عادات النوم السيئة، إلخ.

كما قد يكون للأطفال مجموعة من المواقف الخاصة بهم يستطيع التنويم المغناطيسي أن يساعدهم فيها. التبول في الفراش والسلوك في المدرسة ومص الأصابع وعدم الترتيب والسُّباب وتأسيس نظام للقيم والانسجام مع الآخرين وارتفاع الصوت وعدم الثقة وعادات الخوف والتوتر، إلخ.

العلاقة والانعكاس والإسراع والقيادة

وجود العلاقة والانعكاس يؤثر في الأطفال كما يؤثر في الكبار. المناطق الخمسة الرئيسية للإسراع هي:

- التنفس
- الإيماءات
- حركة العينين
- الصوت والنبرة
- الكلمات

بمجرد الوصول للسرعة (الوتيرة) الصحيحة، فمن غاية السهولة أن تبدأ في قيادتهم حتى يستمعوا ويتبعوا التعليمات. الإسراع والقيادة مع الأطفال بشكل صحيح تحقق الأهداف الثلاثة الآتية: بناء الثقة، إنشاء العلاقة، تأسيس الاستراتيجيات.

كل شيء لعبة

هذا هو الوقت المناسب لكل أخصائي علاج ليخرج "الطفل الموجود بداخله". تذكر، كل منا كان طفلا في الماضي. من العبارات التي أقرأها وتصف هذا الأمر بشكل جميل، *"الكبار هم أطفال صاروا طوالا"*. فلا تخش أن تسمح لذلك الطفل بداخلك أن يخرج ويرتبط بالمريض الطفل. استخدم عقلك المبدع لتحول المهام إلى ألعاب. فإذا استمتع الطفل بالسلوك، فسيقوم بتكرار هذا السلوك حتى يصير جزءا من حياته.

قوة الخيال

استخدام تقنيات التخيل الموجه مع الأطفال المضطربين عاطفيا علمني قدرا كبيرا عن التأثير القوي لهذه العملية في مساعدة الأطفال على التعامل مع مخاوفهم وتصوراتهم وأحلامهم وأفكارهم. وأثناء استكشاف التخيل والصور فقد قمت باكتشافات كثيرة ... لا تتعلق بالعملية فحسب ولكن بالأطفال أيضا. في حقيقة الأمر، الأطفال هم أساتذتي، وأنا أتعلم من خلالهم الوسائل الناجحة.

أحد أدواتي المفضلة هو فرس النهر هيربي (أو هيتي بالنسبة للفتيات)، وهو دمية كبيرة من المخمل الناعم. إنه لطيف جدا ويثق الأطفال أنه سيحملهم بأمان خلال أي مغامرة. وهو يعيش في أفريقيا حيث لا يوجد أي أطباء أسنان، فأنا أجعل الأطفال يقومون بـ "عكس التذمر"، أي يخبرون هيربي كل مميزات الذهاب إلى طبيب الأسنان وكيف أنه شخص طيب. فإن لم يقوموا بذلك فهم يخبرون هيربي بمخاوفهم، وإن استمعنا بحرص نجد إشارات تساعدنا عند وضع الإيحاء، أو التحدث إلى الأجزاء أو العودة إلى السبب.

أنا أستخدم وسائل مساعدة أخرى – بالونات، فقاعات، نثار – أي شيء ينشط الخيال ويساعد الأطفال على الانتقال من الملموس إلى المجرد، لأنهم تصوراتهم للمفاهيم لم تخرج بعد عن الملموس.

من الاكتشافات الأخرى التي توصلت إليها أن بعض الأطفال ليسوا مستعدين للتصور الحركي والتحكم الداخلي في الحركة. فهم يجلسون بهدوء ويُعملون خيالهم أثناء رحلاتنا، لكني أرى عضلاتهم ترتعش فأعلم أنهم لا زالوا بحاجة إلى أن يشاركوا بنشاط. لذلك، تمهيدا للتخيل الموجه، نقوم عادة بالتصور الحركي الإبداعي، لننتقل مباشرة إلى قصة التصور، وبذلك نسمح بتكامل الجانب الحركي. الأطفال الذين يحتاجون للمشاركة النشطة ليسوا مستعدين تنمويا للتحكم الداخلي في الحركة، لكن التخيل الموجه يمكن أن يساعد على الانتقال من مرحلة إلى أخرى. أحيانا، أقدم لهم التصور الحركي النشط، يليه تجربة تخيل موجه داخلية ذات صلة.

على الرغم من أن مغامراتي في التخيل الموجه متنوعة وانتقائية، لكن حين تتم بشكل جماعي يكون روتين وقت النوم مخصصا وفرديا. تخيل وقت النوم يخدم أهدافا عديدة. فهو يساعد الأطفال على الابتعاد عن القلق والخوف والغضب المتراكم طوال اليوم، وهو يساعدهم على التخلي عن معاناة الحياة اليومية، ويساعدهم أيضا على الاسترخاء حتى يتمكنوا من النوم بشكل مريح دون كوابيس أو هلع النوم.

دع الطفل بداخلك يخرج

يمكن لطبيب الأسنان أن يشغل الأطفال بالصور المكثفة فمثلا، يصف أحد أطباء الأسنان كيف يقوم بإزالة السوس الملتصق بالأسنان، حتى أنه جعل الطفل يلونهم في غرفة الانتظار قبلها حتى يتمكن (طبيب الأسنان) من معرفة ما يبحث عنه! حين يعمل طبيب الأسنان فهو يقول أشياء كهذه: "*حسنا، لقد تخلصنا من أغلب هذا السوس الكلينجوني*[11]. *سأقوم الآن بالانتقال إلى أداة تنظيف أخرى لأتخلص من هذا السوس المتبقى ... ستقوم هذه الأداة بذبذبة أسنانك قليلا ... هل تشعر بي وأنا أطارد هذا السوس الكلينجوني الشقي ... أنا أطاردهم في كل أنحاء أسنانك ... أنا حقا أدغدغهم وهم يضحكون ويسقطون من على اسنانك ... هل تشعر بي وأنا أدغدغهم؟*"

بالنسبة للأحاسيس التي يتعرض لها الشخص أثناء خلع السن:

كانت هذه أول تجربة لي مع طب الأسنان. أنا لا أذكر أي شيء من تلك التجربة سوى الشعور بالضغط. فأنا لا أذكر الحقن أو الطعوم أو الروائح، بل الشعور بقوة كبيرة يتعرض لها فكي العلوي.

"حسنا يا جو، لقد جعلت سنك مخدرة تماما. بعد قليل سأبدأ في هزها لإخراجها، سوف تشعر بي وأنا أدفع، سوف تشعر بكثير من الضغط، وسوف تشعر بها وهي تهتز، لكن ذلك لن يضايقك لأني قد خدرتها تماما."

3- نصوص حوارية للعمل مع الأطفال

النصوص الحوارية مصنفة حسب الرموز التالية:

الحث (أ)

التعميق (ب)

الإيحاء والتعزيز (ج)

الخروج (د)

الحث بالتليفزيون السحري (أعمار من 3 – 9 سنوات) (أ)

هل تريد مشاهدة التليفزيون الخاص بي؟ (حينما يومئ الطفل برأسه موافقا) أغلق عينيك واجعل نفسك لينا كالدمية ... هذا جيد. الآن، دعنا نتخيل أنك ذاهب إلى منزلك.

أنت تمشى على الممر، وتفتح الباب وتدخل إلى الغرفة التي يوجد فيها التليفزيون. سأفتح الجهاز بينما تستلقي على الأرض وتستعد لتنظر إلى الصورة. دعنا أولا نستمع إلى الصوت. والآن تأتي الصورة ... برامج الكارتون تُعرض، وكل شخصيات الكارتون المفضلة لديك موجودة في نفس الوقت. كم عدد شخصيات الكارتون الموجودة؟ أيها تفضل؟

إذا فتحت عينيك فستختفي شخصيات الكارتون. حين تنظر إلى الكارتون، أليس مضحكا، لا يمكنك فتح عينيك. أنت لا تريد فتح عينيك لأنك تريد مشاهدة برامج الكارتون، وتستمر في مشاهدة البرامج؟

الآن، ستستمر في مشاهدة برنامج الكارتون ولن تلقي إليّ أي انتباه إلا إذا طرقت على كتفك هكذا (قم بالضغط على كتفه). سأستمر في الحديث معك، لكنك لن تنتبه لي إلا حين أضغط على كتفك. الآن، شاهد هذا الكارتون المضحك لأنك كلما شاهدته لفترة أطول كلما وجدته مضحكا أكثر وكلما صرت أكثر استرخاء. (ابدأ الإيحاء)

الحث بدلو من الماء (أعمار من 5 إلى 10 سنوات) (أ)

اجعل الطفل يجلس في وضع مريح تماما، ثم اسأله إن كان يود أن يلعب لعبة من التخيل، حين يجيب الطفل بنعم، قل:

فقط أغلق عينيك واجعلهما مغلقتان حتى أطلب منك فتحهما. أريد منك أن تتخيل أن على الأرض على يمين كرسيك، يوجد دلو كبير من الماء الدافئ. يمكنك ليدك اليمنى أن تصل إليه بسهولة. *(تأكد أولا أن الطفل يميز يمينه عن يساره، فإن لم يكن، فوضح له أي يد تقصد بلمس هذه اليد)*

أريد منك أن تتخيل أن كرة مطاطية كبيرة تطفو على سطح الماء. ما هو لون الكرة؟ *(دع الطفل يحدد لون الكرة)*. أريد منك أن تضع يدك على سطح الكرة وتدفعها إلى أسفل الدلو.

اترك الكرة ولاحظ كيف تطفو مرة أخرى على السطح. أريد منك الآن أن تضغط على الكرة باستمرار إلى أعلى وإلى أسفل الدلو. لاحظ كيف أنك كلما دفعت الكرة لأسفل الدلو تصبح أكثر استرخاء، وأكثر نعاسا.

هذا صحيح. استمر في دفع الكرة لأعلى ولأسفل الدلو ولاحظ كيف تزداد رغبتك في النوم. مهما كنت ناعسا، فستظل دوما قادرا على سماع صوتي، وسيدفعك صوتي للاسترخاء أكثر وأكثر. هذا صحيح. استمر في دفع هذه الكرة (لون الكرة) للأعلى وللأسفل ولاحظ كيف يزداد نومك عمقا.

(عند هذه النقطة يمكنك استخدام تقنية التعميق بالعد التنازلي من 5 أو تترك الطفل يعمق من سباته بنفسه وتبدأ الجزء البرمجي من الجلسة).

الحث بالوجه على الإبهام (أعمار من 5 إلى 10 سنوات) (أ)

اسأل الطفل ما إذا كان يرغب في لعب لعبة جميلة؟ حين يوافق الطفل، قم برسم وجه سعيد على إبهام يد الطفل الأقرب إليك . (ارسم الوجه بحيث يظهر حين تكون راحة اليد متجهة لأسفل). ثم ضع يد الطفل على حجره بحيث تتجه راحة اليد للأسفل. أخبر الطفل أن يركز نظره على الإبهام ولا يبعد عينيه عنه.

ثم ضع يدك على يد الطفل، واحترس حتى لا تغطي الوجه السعيد. ابدأ بالضغط على يده برفق مع الإيحاء له أن يده تصير أثقل وأثقل.

خفف الضغط بالتدريج ثم أخبر الطفل أن يده تصبح خفيفة ورشيقة وتطفو في الهواء باتجاه وجهه. اجعل الطفل يستمر في مشاهدة الوجه المرسوم على إبهامه وهو يقترب شيئا فشيئا من وجهه.

حين تلمس يد الطفل وجهه، أخبره أن عينيه ستغلقان وسيغوص في نوم عميق. لا تنس أن تخبر الطفل أنه سيتمكن من سماع كل ما يتم قوله.

"بينما تُغلق عيناك، تهبط يداك ببطء على حِجرك وتشعر باسترخاء في كل جسدك وتصبح لينا ومسترخيا مثل الدمية."

حين يكون الطفل تحت التنويم، أخبره أن يبدأ بالعد التنازلي من 100 إلى صفر، ببطء وفي سره. أخبر الطفل أنه أثناء العد سيتمكن من سماع صوتك ولكنه لن ينتبه له. أخبره أنه عندما يصل إلى الصفر فعليه أن يرفع إصبعا من اليد الأقرب إليك لتعلم أنه قد انتهى من العد.

اليد المخدرة (ج)

الحث بالأسلوب المختار ... التحقق من حالة التنويم المغناطيسي العميق ... يليهما:

... سأقوم بوضع قليل من المرهم على يدك ليجعلها مخدرة. [لاحظ: إذا كان لديك مخدر موضعي موجود، أو إذا كان الطبيب موجودا ويمكنه وضع هذا المخدر فهذا أفضل بكثير. وإن لم يكن، فيكفي وضع بعض الكحول أو أي مادة ملطفة ذات لون أو راحة.]

أنا أعلم أن رائحته غريبة بعض الشيء، لكنه سيجعل يدك تتخدر في وقت قصير جدا. ثم، حين تصبح يدك مخدرة، يمكنك وضعها على أي جزء من جسدك وجعل الخدر ينتقل من يدك إلى هذا الجزء الذي يؤلمك.

في الغالب لن تتخدر يدك تماما، وستشعر كأنك ترتدي قفازا رفيعا كالذي يرتديه الأطباء ... (توقف لما لا يزيد عن دقيقة واحدة)

حسنا، أعتقد أنها جاهزة. (امسك بالطفل من رسغه. اللمس المبالغ فيه لليد يثيرها ويفسد التأثير.)

دعنا نضع يدك على (اذكر جزءا من أجزاء الجسم)، ثم استرخ وتخيل أن الخدر يسري إلى هذا الجزء الذي يؤلمك. (توقف قليلا)

وأن الألم يتلاشى شيئا فشيئا. على فكرة، هل تستطيع أن تفكر في لون الخدر؟ أنا أقصد، إذا كنا نتخيل أن له لونا، فهل تستطيع أن تتخيل ما سيكون لون الخدر؟ (انتظر ردا.) جميل. تخيل الآن أن هذا اللون يسري من يدك إلى هذا الجزء الذي يؤلم.

العودة مع الأطفال

كل ما رأيته وكل ما سمعته وكل ما شعرت به من قبل في حياتك مخزن في عقلك السحري، نعم، ولهذا نسميه العقل السحري – عقلك الباطن. هذا صحيح، كل ما هو مخزن في عقلك الباطن يمكننا استعادته. سأقوم الآن بالعد من 3 تنازليا إلى 1. وحين أقوم بالعد، ستسافر أنت عائدا بالزمن إلى الوراء.

ستسافر عائدا إلى سن خمس سنوات. ستصبح مرة أخرى في سن خمس سنوات.

ثلاثة ... اشعر بنفسك وأنت تصبح أصغر سنا وأصغر حجما، حجمك وسنك يصغران إلى سن 5 سنوات.

اثنان ... هذا صحيح. أنت تقترب من سن الخمس سنوات. ها أنت ذا، على وشك الوصول. استعد ...

واحد ... لقد عدت إلى سن الخمس سنوات. عمرك الأن خمس سنوات وتشعر بالسعادة. بمجرد أن تعود إلى سن الخمس سنوات، أريد أن أتحدث إليك حين كان عمرك خمس سنوات.

حين تصل إلى هناك، ارفع إصبعك بإشارة نعم لتخبرني. جميل.

الآن، قد صار سنك خمس سنوات، والخمسة مختلفة عن السن الذي كنت عليه قبل ذلك. حتى مع أنك عينيك مغلقتان، أريد منك أن تنظر إلى قدميك وتخبرني ما ترتديه الآن على قدميك وأنت في عمر الخمس سنوات.

هذا جيد. أريدك أن تخبرني ماذا ترتدي أيضا. عمرك خمس سنوات. أخبرني يا ذا الخمسة أعوام – هل (تمص بطانيتك، تجز على أسنانك، تتقيأ عند استعمال فرشاة أسنانك، إلخ)؟

حث القصة السحرية للأطفال (من سن 6 إلى 10 سنوات)

استلق الآن على ظهرك، يمكنك أن تغلق عينيك وتشعر بالأمان الحقيقي وأنا أمسك بيدك، لأنني سأحكي لك قصة سحرية، أنت تحب قصص السحر، أليس كذلك ... إنها قصة عن مكان خاص جدا، في أعماق غابة سحرية، حيث كل ما أحكيه لك يتحول هناك إلى حقيقة ... إنها قصة سحرية، لأنك إذ أمسكت بيدي وصدقت ما أقوله لك فستأخذك هناك حقا ... فاستمع بإنصات وأمسك

بيدي، وقريبا سنكون في أعماق هذا المكان السحري الخاص حيث كل ما أحكيه لك يتحول إلى حقيقة.

تخيل الآن أننا نمشي معا في طريق طويل ملتف يمر في منتصف غابة كبيرة ... نحن نمشي معا يدا بيد، في صباح الربيع الباكر ... الطيور تغني في الأشجار، وهنا وهناك توجد أزهار تبرز برأسها من بين العشب الأخضر الناعم الذي ينمو على جانبي الطريق ... ولأن هذه قصة سحرية، فكلما سرنا في الطريق أكثر، كلما صارت الأشياء حقيقية أكثر ... بين الحين والآخر يأتي شعاع من الشمس عبر فروع الأشجار ويسقط على قطرات الندى في العشب، فيجعلها تلمع مثل مليون جوهرة صغيرة ... الهواء منعش وبارد، وهناك نسمة لطيفة تهب بين الحين والآخر- تجعل الأشجار والعشب والأزهار تتمايل قليلا، كأن كل شيء في العالم يشعر بالسعادة في هذا الصباح الربيعي الساطع فلا يستطيع شيء أن يظل ثابتا لفترة طويلة ... ولأن هذه قصة سحرية، فكلما سرنا في الطريق أكثر، كلما صارت الأشياء حقيقية أكثر.

وبينما نستمر في طريقنا، يمكننا أن نبدأ في سماع صوت الماء الجاري ... مع كل ثانية تمر يصبح الصوت أكثر وضوحا ... والآن نحن نقف بجوار ضفة نهر الغابة، وهو مصدر هذا الصوت الذي كنا نسمعه...

الماء يجري أمامنا بسلاسة ونقاء، لأنه يأتي مسرعا من نبع سحري على بعد أميال عديدة في التلال ... ولأنه يأتي من نبع سحري، فالماء أيضا سحري، وكل من يشرب منه سيصبح مسحورا أيضا ... وسيتمكن بسهولة من العثور على هذا المكان الخاص في الغابة حيث كل ما أحكيه يتحول إلى حقيقة ...

نحن نضع أيدينا بحماسة في الماء الجاري، ونملأها معا، ونضع الماء المنعش البارد على شفاهنا مرة بعد مرة، حتى نرتوي ...

الآن، حان الوقت لكي نسرع في طريقنا مرة أخرى، فالماء الذي شربناه من النبع السحري يضمن أننا سنعثر قريبا على هذا المكان الخاص في هذه الغابة السحرية حيث كل ما أحكيه يتحول إلى حقيقة، ونحن نعلم أنه لم يعد بعيدا عنا ...

وبينما نكمل رحلتنا، نلاحظ طريقا صغيرا يتجه إلى جانب معين، ونقرر أن نسير في هذا الطريق ونرى إلى أين يقودنا ... وبعد قليل، نلاحظ أن الأشجار تقل كثافتها، ونرى أن هذا الطريق الذي سرنا فيه يقود إلى كوخ صغير ...

هذا هو المكان الخاص الذي كنت أحكي لك عنه، حيث كل ما أحكيه يتحول إلى حقيقة ... باب الكوخ مفتوح قليلا، ونحن نقترب بسرعة، وبمجرد أن نصل إلى المدخل نسرع إلى الداخل حتى لا نضيع مزيدا من الوقت، حتى لا نضيع مزيدا من الوقت. لقد وصلنا الآن، إلى هذا المكان السحري في هذه الغابة السحرية وهو ما قطعنا كل هذه المسافة للوصول إليه ... وطالما بقينا هنا، في هذا المكان السحري، كل ما أقوله وكل ما أصفه لك سيتحقق بمجرد أن أقوله.

(بإمكانك عند هذه النقطة بدء الإيحاء أن الأشياء التي حدثت في الماضي لم تعد تضايقه، والتخيل الموجه أن الزيارات المستقبلية لطبيب الأسنان هي أمر عادي لم يعد يضايق الطفل)

بعد لحظات سنغادر هذا الكوخ السحري، ونعود في طريقنا عبر الغابة إلى العالم الخارجي. لكن الأشياء التي أخبرتك بها بينما كنا هنا في هذا الكوخ السحري ستظل حقيقية حتى بعد أن نعود، وسنتمكن من العودة إلى هذا المكان الخاص في كل مرة أحكي لك قصة سحرية تأخذنا هناك ... الآن سنخرج من الباب ونبدأ في السير على الطريق ... لكن كل ما أخبرتك به سيظل حقيقيا، بعد أن نعود ...

نحن نخرج الآن من الغابة، ونسرع في طريقنا عبر الحديقة التي جاءت بنا إلى هنا. نحن نعود الآن إلى الطريق الأول، الذي يمر بجانب النهر السحري الذي شربنا منه ... بعد قليل سنعود إلى العالم الخارجي، نشعر بالراحة بسبب كل الأمور الرائعة التي حدثت لنا بينما كنا هنا...

نحن نمر الآن بالنهر السحري، وبعد قليل سنخرج من الغابة وستتمكن من فتح عينيك، تشعر بشعور رائع. كل ما أخبرتك به سيظل حقيقيا ... يمكنك أن تفتح عينيك الآن، وتشعر بشعور رائع. [الخروج]

التخلص من السكريات (ج)

لقد اتفقنا أن الطريقة الصحيحة للعناية بأسنانك وجعلها قوية حتى تتوقف عن التساقط ولا تحتاج إلى زيارة طبيب الأسنان كثيرا، هي التوقف عن تناول كل هذه الأطعمة المليئة بالسكريات. يجب أن تساعدني لأنك تعلم ما هي الأطعمة المحلاة بالسكر. أنت تعلم هذه الأطعمة التي تحتاج للتخلص منها، أليس كذلك؟ لقد أخبرتني بها منذ قليل. دعني أرى إن كنت أتذكر. الكعك والبسكويت والأيس كريم والمشروبات الغازية والفطائر والحلوى. أعتقد أن هذا معظمهم. نحن نعلم أن هذه الأطعمة مليئة بالسكريات. كنت في الماضي تفكر كثيرا في هذه الأطعمة. أما اليوم، فحين تفكر في هذه الأطعمة فستفكر كيف أنها معسلة ورديئة ولزجة.

فأنت لا تريد أن تأكل طبقا من الحبوب عليه مائة رطل من السكر، أليس كذلك؟ هذا هو الحال حين تأكل الأطعمة المحلاة بالسكر. أنت لم تعد ترغب في أكل الكعك والبسكويت والأيس كريم والمشروبات الغازية والفطائر والحلوى لأنها مليئة بالسكر.

أنت طفل ذكي. وأنت مثل جميع الأطفال الأذكياء، تعلم كيف تشغل جهاز التليفزيون، أليس كذلك؟ حين نشاهد شيئا لا يعجبنا، ماذا نفعل؟ نغير القناة. نعم، هذا صحيح. أنت ستفعل نفس الشيء مع السكريات. ستقوم بتغيير القناة داخل عقلك. ستقوم بتغيير عقلك. فلديك الحق في تغيير عقلك فيما يتعلق بهذه الأشياء. لقد كنت تجلس في كرسي الأطفال الرضع، ثم لم تعد تفعل ذلك. لقد كنت تأكل الأطعمة المحلاة بالسكر ثم لم تعد الآن تفعل ذلك، وأنت تحب أن تقول لا للأطعمة والوجبات الخفيفة المحلاة بالسكر من حولك. دعنا نبدأ ذلك الآن ...

مص الأصابع (ج)

لقد قررتَ أن الوقت قد حان لتتوقف عن مص إبهامك ويتكون لديك أسنان كبيرة قوية. ستفعل ذلك لأنك تعلم أنه الفعل الصحيح. في الماضي حين كنت أصغر، مص إصبعك كان يبدو تصرفا صحيحا، لكن الآن بعدما كبرت، فقد صارت فكرة مص أصابعك سخيفة بعض الشيء. إنها تبدو أمرا سخيفا. مما يبدو سخيفا أن تجلس وتمص أصابع قدميك، أليس كذلك؟ ومن السخيف أيضا أن تحاول مص مرفقك، أليس كذلك؟ بالطبع، سيكون من الصعب جدا أن تحاول مص أذنيك. لكن حقا، مما يبدو سخيفا جدا مص إبهامك.

منذ هذه اللحظة، إذا فكرت في مص إصبعك، فستأخذ نفسا عميقا وتحتفظ به لمدة ثانيتين أو ثلاثة. واحد، اثنان، ثلاثة، أخرج النفس وستجد أن هذه الفكرة، فكرة مص إصبعك، قد اختفت. ما تمتصه الآن هو الهواء. الهواء جميل. نحن بحاجة إلى الهواء. لكننا لسنا بحاجة إلى مص الأصابع. دون تردد، إذا راودتك فكرة مص إصبعك فستأخذ نفسا عميقا، وتحتفظ به لمده واحد، اثنين، ثلاثة، ثم تطلقه. دون تردد، إذا راودتك تلك الفكرة القديمة لمص إصبعك فهذا ما ستفعله. أليس ذلك صحيحا؟ هناك دائما أمر تفعله أفضل من مص إصبعك – وأنا أتساءل ما ستفعله الآن ...

قضم الأظافر (ج)

ستكون في غاية السعادة حين تدرك أنك توقفت عن قضم أظافرك. هذا صحيح. ستدرك كم تشعر بالسعادة الآن مع أنك لا تقضم أو تعض أو تلعب في أظافرك. هذا الشعور الرائع الجميل الذي تشعر به الآن هو من صنعك أنت. فلا أحد غيرك يستطيع أن يجعلك تسترخي وكذلك لا يستطيع أحد أن يجعلك تقضم أظافرك. أنت المتحكم. أنت الزعيم.

أنت المسيطر على حركات يديك وذراعك. إذا أردت الاختيار، وإذا قررت ذلك، يمكنك أن تحرك يديك وتضعهم على ساقيك. إذا أردت، وإذا قررت، يمكنك أن تحرك يديك وتضعهما على بطنك. إذا أردت، وإذا قررت، يمكنك أن تحرك يديك وتضعهما على رأسك. نعم، أنت تتحكم في حركات يديك. إذا بدأت يداك أو ذراعاك في التسلل نحو فمك بهدف قضم أو عض أظافرك، فستدرك هذا وستحرك يديك إلى وضع آخر. فهي لن تتحرك أبدا نحو فمك دون أن تدرك هذا.

حين تلاحظ أنها تتسلل نحو فمك بهدف قضم أو عض أظافرك، فستحرك يديك بعيدا وتشعر بشعور رائع حقا. بينما تستمر في استرخائك الآن دع إحدى يديك تحاول أن تتسلل إلى فمك ولاحظ كيف ستمسك بها. حين تمسك بيدك وهي تتحرك تجاه فمك، حركها بعيدا. أعدها إلى مكانها على ذراع المقعد.

دعنا نرى ما إذا كانت يدك اليمنى أم اليسرى ستحاول التسلل دون علمك. ها أنت ذا. بمجرد أن تعلم أنها تتحرك باتجاه فمك، فأنت تمسك بها وتعيدها إلى ذراع المقعد. لقد كان هذا رائعا. لذلك، إذا حاولت أي من هاتين اليدين أو الذراعين التسلل تجاه فمك بهدف عض أظافرك فستعلم وستحركها إلى وضع آخر.

الإجهاد العصبي (ج)

أريد منك أن تعلم أن لديك القدرة على الشعور بالاسترخاء أو الشد. لتوضيح ذلك سآتي إليك وألمس ذراعك الأيمن. حين ألمس ذراعك الأيمن، دع كل عضلة ووتر ورباط في ذراعك يسترخي ويلين. اشعر به الآن. لين وطري ومسترخٍ ومستريح كالدمية. أنا أرفعها. وحين أتركها فهي ترتد مرة أخرى إلى ذراع المقعد. هذا ما نسميه بالاسترخاء. سآتي إليك وألمس ذراعك اليسرى. حين ألمس ذراعك اليسرى سأفردها أمامك. وعندما ألمس ذراعك اشعر بالعضلات وهي تصبح مشدودة وجامدة.

في الحقيقة، الذراع اليسرى جامدة لدرجة أنك تشعر أنها يابسة مثل عمود من الصلب. يابسة مثل عمود من الصلب. يابسة وجامدة لدرجة أنها لن تنثني أبدا. أريدك أن تحاول. حاول أن تثنيها. إنها يابسة ومشدودة لدرجة أنها لن تنثني. حاول أن تثنيها، لكنها لن تنثني. هذا هو الشد التام. الضيق الحقيقي. لا يوجد سوى شخص واحد في العالم يستطيع أن يجعلك تسترخي. هذا الشخص هو أنت. هذا صحيح. فلديك القدرة على الاسترخاء.

سأعطيك الآن الكلمات التي ستجعلك تسترخي وقتما أردت وأينما كنت. أريد منك الآن أن تقول هذه العبارة لنفسك، "استرخ الآن". حن تقول عبارة "استرخ الآن" لنفسك ستلاحظ أن كل الشد والضيق في ذراعك يختفي، ويمكنك أن تثني ذراعك، وهي ترتد عائدة إلى ذراع المقعد. قل عبارة "استرخ الآن" لنفسك. وقتما تقول عبارة "استرخ الآن" فستسترخي. وستكون هذه عبارتك السرية التي تعمل للأبد.

الخوف #1 (ج)

بعد لحظات سآتي أليك وألمس يدك اليمنى. حين ألمس يدك اليمنى فستشعر أنك في واحدة من أسعد لحظات حياتك. ربما يكون ذلك شعورك حين تفوز بمسابقة، أو تستقبل هدية خاصة. ستكون لحظة سعيدة جدا بالنسبة لك. حين ألمس يدك اليمنى فستبدأ في تذكر واستعادة هذه المشاعر السعيدة مرة أخرى. حين تبدأ في الشعور بهذه المشاعر السعيدة مرة أخرى، أريدك أن تهز رأسك موافقا. حسنا، كل مرة ألمس فيها يدك اليمنى، ستشعر بهذه المشاعر السعيدة مر أخرى. كل مرة ألمس يدك تزداد هذه المشاعر قوة.

سأقوم الآن بلمس يدك اليسرى. حين ألمس يدك اليسرى أريد منك أن تتذكر آخر مرة راودك الخوف من العواصف. حين ألمس يدك اليسرى أريدك أن تستعيد بعضا من هذا الخوف من العواصف مرة أخرى.

فكر في العواصف. اشعر ببعض هذه المشاعر عن العواصف وأنا ألمس يدك اليسرى.

ستبدأ في الشعور بهذه المشاعر، إنها مخيفة بعض الشيء، مفزعة بعض الشيء. حين تبدأ في الشعور بهذه المشاعر من الخوف من العواصف الرعدية، أريدك أن تهز رأسك موافقا. جميل. كل مرة ألمس فيها يدك تزداد المشاعر قوة. ألمس يدك مرة أخرى، اليد اليسرى: تزداد المشاعر قوة. أريد منك الآن أن تفكر في عاصفة رعدية وأنا ألمس يدك اليسرى. أنا أعلم أن الأمر مخيف بعض الشيء، أليس كذلك؟ شاهد الآن ماذا سيحدث.

الخوف #2 (ج)

سأقوم بالعد التنازلي من ثلاثة إلى واحد. حين أبدأ بالعد فستبدأ بمشاهدة فيلم. سيكون هذا الفيلم عن أول مرة بدأت تخاف فيها من الكلاب. لن تشعر بالخوف لكنك ستتذكر أول مرة شعرت فيها بهذا الخوف.

ثلاثة. اثنان. واحد. لقد بدأت بالتذكر. ها هي ذي، كأنك تشاهد فيلما، أول مرة راودك فيها الخوف من الكلاب. حينما يزداد الفيلم وضوحا، حينما تبدأ في التذكر، أريدك أن تهز رأسك موافقا. الآن، حين ألمس يدك اليمنى أريدك أن تخبرني ما يحدث وكم عمرك. حسنا. لقد كان عمرك 4 سنوات حين عضك كلب. لقد كان هذا مخيفا، أليس كذلك؟ بالطبع. لكن، هل عضك كلب منذ ذلك الحين؟ لا. حسنا، من المنطقي أن تخاف من الكلاب حين يعضوك، لكن لا حاجة للخوف إن كانوا لا يعضوك. سأقوم بالعد من ثلاثة إلى واحد مرة أخرى، وفي هذه المرة سترى فيلما عن نفسك في وقت قريب لم تكن خائفا فيه من الكلاب. ثلاثة. اثنان. واحد.

ها هو ذا. فيلم عن نفسك وأنت لم تعد خائفا من الكلاب. أليس هذا فيلما رائعا؟ نعم، وأخبرني ... كم عمرك في الفيلم؟ آه، إنك في نفس عمرك الآن. أنت لم تعد خائفا من الكلاب، أليس كذلك؟ لقد كان من المقبول أن تخاف حين كان عمرك أربع سنوات لأنك كنت مجرد طفل صغير. لكن الآن، وعمرك تسع سنوات، فلا يجب أن تخاف. حين ننتهي اليوم فلن تعود خائفا من الكلاب لأنك ما تراه

في الفيلم يصبح حقيقة. لذا، أريدك أن تفكر في موقف يحدث معك. أنت تلعب في الخارج وهناك كلب ودود حولك، لكنك الآن لست خائفا، أليس كذلك؟ لا. أريدك أن تفكر أنك ذهبت إلى منزل شخص ما مع أمك وأبيك وكان لديه كلب. لكنك لست خائفا الآن، أليس كذلك؟ لا. لن تخاف بعد اليوم، أليس كذلك؟ أظن ذلك.

الخوف #3 (ج)

الآن وعيناك مغلقتان أريدك أن تفكر في أشجع شخص في العالم كله. ربما يكون هذا شخصا حقيقيا ... وربما يكون شخصا متخيلا. ربما يكون شخصية كارتونية، لكنك تعتقد أنه أشجع شخص في العالم كله. وحين تبدأ في التعرف على من هو أشجع شخص في العالم كله، أريدك أن تهز رأسك موافقا. جميل.

سأقوم الآن بلمس يدك اليمنى، وحين ألمس يدك اليمنى أريدك أن تخبرني من هو هذا الشخص. أنا ألمس يدك اليمنى، فمن هو أشجع شخص في العالم كله؟ "إنه باتمان Batman (الرجل الوطواط)." آه، باتمان شجاع بالفعل. بالتأكيد باتمان لا يخشى شيئا، أليس كذلك؟ وإذا كنت صديق باتمان، إذا كان معك، فلن تكون خائفا، صحيح؟ حسنا، تخيل أنك تستطيع أن تكلم باتمان، فهو ذكي جدا، ليس شجاعا فقط بل هو ذكي أيضا.

اسأل باتمان إذا كان معجبا بك. ماذا قال؟ إنه معجب بك. هذا ما ظننته. اسأل باتمان الذي يحمي الناس وهو شخص صالح إذا كان راغبا في أن يكون صديقك وأن يحميك؟ ماذا قال؟ إنه راغب في ذلك، هذا رائع. من الآن فصاعدا إذا بدأ الخوف يراودك فكل ما عليك هو أن تغلق عينيك لثانية وستستطيع رؤية باتمان كما تراه الآن. هل تراه؟ نعم، وستعلم أنه موجود معك ولن يدع أي شيء يحدث لك.

أريد منك الآن أن تفكر في شيء كنت تخاف منه. أغلق عينيك أكثر وأكثر وها هو باتمان. لم تعد خائفا، أليس كذلك؟ كلا، لأن باتمان موجود من أجلك، وسيظل موجودا معك للأبد، لأننا نعلم أن باتمان يفعل الشيء الصحيح دائما. لذا، فهو سيحميك، وطالما أن باتمان صديقك، وسيظل صديقك للأبد، فلن تخاف مرة أخرى، أليس كذلك؟ هذا ما ظننته. جميل.

سنقوم معا، أنت وأنا بأمر ساحر للغاية. ربما يفاجئك هذا. أريدك أن تتخيل أن هناك مفتاحا للضوء في الحائط، فإذا قلبنا هذا المفتاح ماذا يحدث؟ إنه لا يفتح الضوء، ولا يغلق الضوء. ولكنه يغلق الإحساس في يدك اليمنى فلا تشعر بأي ألم. لا تشعر بأي شيء في يدك.

حسنا، مد يدك اليسرى، ارفعها عالية في الهواء، ثم اقلب هذا المفتاح، اجذبه للأسفل، اجذبه للأسفل، اجذبه للأسفل حتى يصل إلى الأسفل تماما وتكون قد أغلقت أي ألم في يدك. وحينما تقلب المفتاح تماما ويختفي كل الألم أريدك أن تهز رأسك موافقا. ألا تشعر بأي شيء في يدك اليمنى؟ هذا جميل، هذا جميل. حسنا، سأرفع يدك اليمنى عاليا. يراودك شعور رائع وتكاد لا تشعر بهذه اليد على الإطلاق، أليس كذلك؟ حسنا، خلال لحظات ستظل في هذا النوم الخاص حتى وإن كانت عيناك مفتوحتين.

حين أطلب منك أن تغلق عينيك فستتمكن من إغلاقهما وتغوص في هذا النوم بدرجة أعمق. أريدك أن تفتح عيناك للحظة. انظر إلى يدك. أنظر كيف كنت أقرصها بشدة، لكنك لا تشعر بأي شيء، أليس كذلك؟ لماذا لا تشعر بأي شيء في هذه اليد؟ هذا صحيح، لأنك قلبت المفتاح. جميل. أريد منك الآن أن تغلق عينيك مرة أخرى، هذا جيد. سأعيد يديك إلى ذراع المقعد وأريدك أن تقلب المفتاح مرة أخرى حتى تشعر بيدك. هكذا، أعد فتحها حتى يعود إليك الإحساس مرة أخرى.

حين تقوم بقلب المفتاح أريدك أن تهز رأسك موافقا من أجلي. جميل، في المرة القادمة حين تذهب إلى الطبيب ويستعد لإعطائك حقنة، فستخبره أن ينتظر دقيقة. ثم أغلق عينيك وسترى هذا المفتاح وستقلبه حتى تغلق الإحساس بالألم وكل شيء حتى لا تزعجك الحقنة على الإطلاق. وحين ينتهي ستغلق عينيك مرة أخرى وتعيد فتح المفتاح. يمكنك فعل ذلك، صحيح؟

الخروج – بعد التنويم المغناطيسي 1#

لقد استمتعنا بوقتنا كثيرا اليوم. حين أخرجك من هذا النوم الرائع الساحر، فسيخامرك شعور رائع. حين نمشي خارجين، إلى حيث تنتظرك والدتك، فأول ما ستفعله هو أن تعطيها حضنا كبيرا وقبلة كبيرة. أشكرها على اصطحابك إلى هنا، لأنك تعلم أنك تتحسن. إذا كنت تفهم هذا فهز رأسك موافقا. جميل.

سأقوم بالعد من خمسة إلى واحد، وعندما أصل إلى واحد ستفتح عينيك وتصبح مستيقظا تماما. حين نمشي إلى الخارج ستعطي أمك حضنا كبيرا وقبلة كبيرة. أشكرها على اصطحابك إلى هنا، لأنك تعلم أنك تتحسن. خمسة، لقد استمتعنا كثيرا اليوم. أربعة، يعود الإحساس شيئا فشيئا إلى هاتين القدمين، هاتين الساقين، واليدين والذراعين، ها هو.

ثلاثة، التنفس ثقيل بعض الشيء، ثم يصير خفيفا، حسنا. اثنان، تعود بشكل كامل وتشعر بالسعادة، استعد لتخرج وتعطي أمك حضنا كبيرا وقبلة كبيرة وتشكرها على اصطحابك إلى هنا. واحد، افتح عينيك بالكامل، واستيقظ تماما، يا له من شعور رائع. هيا بنا نذهب إلى الخارج.

الواجب المنزلي – الكلمات الدلالية

الكلمات الدلالية هي كلمات ينطق بها الطفل لتعزز من سلوك معين. ينصح بتعزيز استخدام الكلمات الدلالية بعد انتهاء الجلسة.

فيما يلي مثال على كلمة دلالية ستساعد الطفل على الحديث ببطء:

سأخبرك الآن ببعض كلمات سحرية. هذه الكلمات هي "أبطئ الزمن". في أي وقت تجد نفسك تتصرف أو تتكلم بسرعة، أريدك أن تقول عبارة " أبطئ الزمن " لنفسك. حين تقول لنفسك " أبطئ الزمن " ستبدأ في الاسترخاء، والتصرف بحكمة أكبر، والحديث بشكل أبطأ. هذه الكلمات الرائعة السحرية ستعمل معك منذ هذه اللحظة. تذكر هذه الكلمات، " أبطئ الزمن ".

الواجب المنزلي – دفاتر اليوميات والرسوم البيانية

يبحث أغلب الأطفال عن تأكيد أنهم يبلون بلاء حسنا. ولقد ثبت أن استخدام دفاتر اليوميات و/أو الرسوم البيانية هو وسيلة إيجابية للغاية لتعزيز الخطوات الإيجابية التي قام بها الطفل.

في كثير من المدارس، كان استخدام الرسوم البيانية ولا زال أمرا شائعا على مدار سنين عديدة.

للحصول على أفضل النتائج، من المهم أن يشارك الطفل في تصميم ومتابعة الرسم البياني ودفتر اليوميات. في أغلب الحالات، يبحث الآباء عن مكافأة كبيرة للمشروع ككل، في حين أن

مكافئة صغيرة كنجمة أو علامة صح بشكل روتيني عادة ما تنتج النتائج المطلوبة.

يمكن لأخصائي العلاج كذلك أن يطبق نظام الرسوم البيانية ويناقشها مع الطفل بعد انتهاء الجلسة.

الجزء الخامس

تواريخ الحالات

كونوا على علم بأن أسماء المرضى قد تم تغييرها كما تم حذف دول إقامتهم ما لم يقوموا بتقديم إذن كتابي بنشر هذه التفاصيل، وذلك حفاظا على خصوصيتهم.

تاريخ حالة 1: القناة الجذرية لبالغ والعودة إلى السبب

سيمون فيربيسين Simone Verbiesen، 36 عاما، تيلبورخ Tilburg، هولندا. قدمت سيمون موافقتها المكتوبة لاستخدام اسمها في هذا الكتاب. لقد استقبلت إينا Ina مكالمة طارئة بخصوص جلسة لمريض مصابة بخوف مفرط من أطباء الأسنان ولديها موعد لعلاج القناة الجذرية يوم الخميس التالي. في زيارات أطباء الأسنان السابقة، كانت المريضة تخشى الحفر وكانت عيناها تتضرران من التخدير الموضعي، إلى جانب مشكلة تقيؤ. العلاج السابق للقناة الجذرية سبب لها خوفا مفرطا جعلها لا تستطيع السيطرة على حركات أمعائها. لذلك، فقد بدا لها من المستحيل الذهاب إلى موعدها التالي.

عندما تكون هناك حالة من الخوف المفرط، فمن المهم اكتشاف سبب الخوف، وإعطاء المريض وجهة نظر جديدة فيما يتعلق بالسبب. لذا، ففي هذه الحالة، بدت العودة إلى سبب الخوف أمرا هاما. ببساطة، العودة إلى سبب الخوف هي استخدام هذا الخوف والسماح للعقل الباطن باكتشاف أين بدأ واكتشاف أنها (المريضة) قد نجت. لقد استخدمنا في هذه الحالة "جسر العاطفة"، يليه لحظات من الخوف تعود منذ كان عمرها 35 سنة إلى موقف حدث حين كان عمرها 5 سنوات.

أول عودة على خوفها أعادتها إلى موقف حدث حين كان عمرها 35 عاما، تتقيأ حين كان طبيب الأسنان يحفر في أحد الأسنان. ثم أعادت إحياء موقف حين كان عمرها 34 عاما وكان طبيب الأسنان يقدم لها علاجا للقناة الجذرية. اللحظة التالية أظهرتها في عمر 16 عاما حين كان طبيب الأسنان غاضبا لأنها لم تغسل أسنانها جيدا. بعد التوغل أكثر في الماضي وجدنا أنها حين كان عمرها 13 عاما، كان طبيب الأسنان يحفر في أحد الأسنان وكانت تتقيأ. أحد المواقف التي كانت استعادتها أمرا أصعب كان في سن السابعة حين كانت تعاني من ألم في أسنانها. لقد كانت خائفة جدا ولم تكن تتعاون مع طبيب الأسنان، الذي أصيب بالغضب الشديد لدرجة أنه صفعها على وجهها.

كانت هذه هي كل المواقف المحسسة اللاحقة Subsequent Sensitizing Events المرتبطة بزيارات طبيب الأسنان. لكن المفاجأة أتت مع المرحلة الأخيرة، الموقف المحسس الأولي Initial Sensitizing Event. فما زال هناك موقف أخر يرتبط بهذا الخوف المفرط. ولقد أظهر هذا الموقف الأخير أنها عند سن 5 سنوات، اضطرت لترك منزلها وعائلتها لتقيم في ملجأ للأطفال لأن أباها وأمها لم يكونا قادرين على الاعتناء بها نظرا لبعض المشاكل الصحية. وقد كانت خائفة للغاية.

لقد كان ما نحتاجه هو أن نكتشف كيف صار الخوف من طبيب الأسنان والخوف من ترك المنزل مرتبطين. وقد اتضح أن الخوف الكامن كان من حقيقة أنها في كل هذه المواقف كانت عاجزة عن السيطرة على الموقف.

تصحيح هذا الخوف: لمواجهة هذا الخوف، كان علينا إعادة إحياء هذا الموقف من منظور جديد. *"لو كنت أعلم ما أعلم الآن"*. ببساطة، هذا يعني أن المريض، أثناء التنويم، يعيد إحياء المواقف مرة أخرى من منظور جديد، ويتم تعزيزه هذا المنظور من خلال عمل الطفل الداخلي Inner Child Work (تقنية تتعلق بتنمية الاعتداد بالذات). وبعد ذلك قمت بتعليمها كيف تستخدم التنويم الذاتي مع طبيب الأسنان، بما يعطيها سيطرة على النفس.

النتيجة: بعدها بخمسة أيام، ذهبت سيمون إلى طبيب الأسنان واستطاعت اتباع التعليمات دون مشاكل أو ألم. وقد أعطت شهادتها التالية لإينا في عام 2009 (مترجم)

"لا يمكنني أن أصف بالكلمات ما فعلتيه من أجلي. لقد خضعت للعديد من زيارات العلاج لطبيب الأسنان وأخصائي دواعم الأسنان، ويمكنني القول إنني، أثناء علاج القناة الجذرية، كنت في حالة ذهنية غير عادية. لقد تم العلاج دون تخدير. لقد كنت هادئة للغاية وتمكنت من السيطرة على نفسي تماما.

لقد اختفى الخوف الذي كان عندي بشكل شبه تام، باستثناء القلق العادي من الذهاب إلى طبيب الأسنان. لكني لم أعد خائفة. لقد كانت آخر زيارة علاجية منذ أسبوعين وقد كنت في حالة ذهنية أخرى، في استرخاء شديد. لقد انتهى العلاج دون أن أنتبه. قدرتي على القيام بالتنويم الذاتي عند طبيب الأسنان تعني لي الكثير وذلك بفضل مساعدتك لي. لا أستطيع شكرك بما يكفي من أجل ذلك.

أنا أنصح بجلساتك عند طبيب الأسنان وغيره من الناس أيضا. بعد رؤية الفرق في نفسي قبل الجلسة وبعدها فأنا أنصح كل الناس بذلك. وهذا يعني لي الكثير."

شهادة في مارس 2011 (مترجمة)

"منذ أسبوعين ذهبت للحصول على تاجين جديدين. هذه المرة أيضا مرت بهدوء لاقتناعي أني أتحكم في الأمر بنسبة 100%. يعلم طبيب الأسنان أني أمارس التنويم الذاتي وهو يعلم ما يجب عليه فعله. فهو يخبرني، بناء على طلبي، بما سيفعله مقدما وذلك يمنحني راحة البال. ولآنني أعلم ما يمكنني فعله بنفسي، فأنا أشعر بشعور أفضل بكثير. وأنا لا زلت ممتنة لأنك ساعدتني في هذه المهلة القصيرة."

تاريخ حالة 2: جراحة زراعة الأسنان لبالغ

كانت ديبورا Deborah ذات الخمسين عاما على وشك أن تخوض جراحة زراعة أسنان مع طُعم عظمي. تستغرق الجراحة عادة 90 دقيقة. قررت ديبورا استخدام التنويم المغناطيسي مع مخدر موضعي بدلا من التخدير الوريدي. فقد كانت تخشى من فقدان السيطرة مع التخدير الوريدي إلى جانب مخاوفها من زيادة التكاليف المادية.

"لقد جاءت إلى مكتبي قبل العملية بأسبوعين لتتدرب على التخدير الواعي باستخدام التنويم المغناطيسي. وقد تعلمت في البداية كيفية تدرب نفسها على الانتقال إلى مكان آمن – حقيقي أو

متخيل – تشعر كأنه حقيقي، كما لو كانت في معزل عن الجراحة ذاتها. وقد قررت أن تستخدم ضوء العملية الجراحية في مكتب طبيب الأسنان كأنه الشمس، وتتخيل أنها على الشاطئ في هاواي.

لقد علمت ديبورا كيف تستخدم كل حواسها. فترى ما ترى وتسمع ما تسمع وتحس بما تحس وتشم ما تشم وحتى تتذوق ما تتذوق. لقد تدربنا على هذا في المكتب وكذلك علمتها كيف تقوم بالتنويم الذاتي في المنزل. لقد تدربت على هذا في المنزل لمدة أسبوعين قبل العملية بالجلوس أمام ضوء ساطع.

لقد تعلمت أنها بمجرد جلوسها في كرسي طبيب الأسنان، وبمجرد أن يسطع ضوء الطبيب على وجهها، فستنتقل فورا إلى هاواي. حتى إنها قد اصطحبت جهاز الـ iPod معها إلى العملية وعليه موسيقى من هاواي.

النتيجة: تذكر ديبورا كونها منخرطة تماما في مشهد وموسيقى هاواي لدرجة أنها لم تلحظ أن العملية استغرقت وقتا طويلا. لقد واجهت الجراحة بعض التعقيدات فاستغرقت ساعتين ونصف بدلا من 90 دقيقة. وقد بدأ تأثير المخدر الموضعي يزول قرب نهاية الجراحة فكان عليها أن تركز أكثر في مشهد هاواي. لقد كانت تشعر بضغط الخياطة الجراحية لكنها لم تكن تشعر بأي ألم حقيقي، وذكرت أن ذلك كان أمرا غريبا حقا. وقد صرح طبيب الأسنان أن ديبورا كانت مخدرة أكثر من مرضاه الذين كانوا تحت التخدير الفعلي. وقد انبهر بذلك كثيرا.

تاريخ حالة 3: تثبيط رد الفعل البلعومي لأخذ طبعات الأسنان

سام Sam، عمره 11 عاما وكان يحتاج إلى مشابك أسنان ولم يكن يستطيع الجلوس بهدوء حتى يتم أخذ طبعات بالجبس لأسنانه. لقد كان يتململ، ويزداد خوفه مع كل محاولة. ثم بدأ في التقيؤ والهلع، ولم يستطع طبيب الأسنان الحصول على طبعات جيدة. وقد أحضرته والدته لأساعده على تخفيف قلقه وإنجاز الطبعات.

أتى سام إلى المكتب ليتدرب على الدخول في التنويم المغناطيسي. أثناء السبات التنويمي، تم وضع ملعقة على طرف لسانه حتى يتمكن من البقاء مسترخيا دون التفاعل مع الملعقة. وبمضي جلسة التدريب على السبات التنويمي، تم تحريك الملعقة إلى داخل فمه أكثر وأكثر وظل سام

مسترخيا دون تقيؤ. لقد تدرب على عد الأنفاس مع التنفس من أنفه فقط. مع كل عدة كان يشعر أنه يسيطر على نفسه بشكل أكبر.

خلال السبات التنويمي، تدرب سام أيضا على الدخول في سبات بعد جلوسه على كرسي طبيب الأسنان. كيف فعلت ذلك؟ طلبت منه أثناء التنويم أن يفتح عينيه ويقف ثم يجلس. وحين يجلس يغلق عينيه ويزداد سيطرة ويسترخي أكثر وأكثر. لقد أعجب سام بفكرة أنه يسيطر سيطرة كاملة.

النتيجة: أفادت أمه أنه يشعر بالفخر لقدرته على التحكم في نفسه والسيطرة على ردود فعله. وقد هلل العاملون بمكتب طبيب الأسنان مبتهجين حين أتت الطبعات من فمه في صورة مثالية.

تاريخ حالة 4: طفلة صغيرة وجهاز موسع الفك على سقف الفم

آن ر. .Ann R، طفلة صغيرة عمرها 10 سنوات كانت تحتاج إلى جهاز تقويمي يسمى موسع الفك Palate Expander يتم وضعه على سقف الفم. هناك ثقب صغير فوق الجهاز يدخل فيه مفتاح صغير. في كل مرة يتم إدخال المفتاح الدوار إلى ثقب المسمار ويدار حتى يلمس المفتاح الغطاء ويعتبر ذلك لفة واحدة. هناك خيط طويل مثبت إلى المفتاح حتى إذا دخل المفتاح في الثقب تقوم الأم بإدارة المفتاح لتوسيع الجهاز. كل دورة كاملة للمسمار توسع الجهاز بمقدار 1 مم.

"لقد كان الأمر مخيفا جدا للطفلة والأم معا لأن المفتاح قد يسقط إلى مؤخرة الحلق. لقد كان الأمر مزعجا بدنيا ونفسيا للطفلة. وقد واجهت صعوبة كبيرة في البقاء ساكنة وكذلك في فتح فمها حتى ترى أمها الثقب الصغير.

جاءت آن إلى مكتبي وتدربنا على الدخول في سبات تنويمي واصطحابها إلى مكان آمن. لقد كانت تحب قراءة الكتب، لذا فقد كانت تأخذ نفسها إلى مشهد من كتاب لهاري بوتر. وقد جعلناها تفتح فمها بشكل واسع حقا ثم تسترخي بشكل أكبر. لقد تعلمت أن المفتاح هو مثل العصا السحرية التي تجعلها تسترخي بشدة وتفتح فمها في نفس الوقت حتى تسمع الكلمات السحرية "حسنا، لقد انتهى الأمر".

النتيجة: لقد اتصلت بي الأم وأفادت أن الأمر "تم بنجاح" وكانت هي ذاتها سعيدة ومسترخية كثيرا.

تاريخ حالة 5: طفل بعمر الحادية عشرة والمص الليلي والخوف من مشابك الأسنان

تمهيد: توني Tony (هذا ليس اسمه الحقيقي) كان عمره 11 عاما (من خمس سنوات مضت) حين تمت إحالته لي لمصه الأشياء ليلا. لقد كان يمص أي شيء: الملاءة، القميص، الوسادة، إلخ. أصبيت أسنانه بالعوج عن وضعها الأصلي وجرى النظر في تركيب مشابك لأسنانه. فكرة مشابك الأسنان أصابته بالخوف لدرجة أنه كان يرفض الذهاب إلى طبيب الأسنان وبدأ في التقيؤ بشكل متقطع عند تنظيف أسنانه. وقد وجده والداه منطويا ومنعزلا في المنزل، إذ كان أبوه وأمه يعملان في المنزل وكان أبوه يسافر خارج المدينة عدة مرات في الأسبوع. لقد كان ولدا ذكيا، وكان أداؤه في المدرسة على ما يرام، وكان يحب شعبيته في المدرسة حيث كان يعتبر مهرج الفصل. وهو يحب الشاطئ والرياضات المائية.

الاستشارة الأولى: لقد وجدت توني طفلا متحمسا متململا يريد أن يتحدث كثيرا ويسأل كثيرا (رغم أنه مراوغ في الحديث عن نفسه). وشرحت له عملي على أنه "العمل مع عقول الأطفال السحرية: الجزء الذي يريد أن يكون عظيما حقا ويقوم بكثير من الأشياء الجميلة ويتوقف عن فعل الأشياء التي لا يحبها حتى ينضج ليكون عقلاه[12] متفقان". وقد كتبنا قائمة بالأشياء التي يريد من "عقله السحري" أن يفعلها له.

لقد ساعدته على تغيير السلبيات مثل "أنا لا أريد تركيب مشابك لأسناني" إلى "أنا أريد أن تصبح أسناني صحيحة سعيدة"، و"أنا لا أريد أن يستمر أخي في سرقة أشيائي" إلى "أريد ألا يؤثر سلوك أخي فيّ بعد الآن حتى لا يتحكم فيّ". وقد استخدمنا تقنية الحرية النفسية Emotional Freedom Technique على هذه المشاعر حتى استرخى ووجد الأمر ممتعا. عندئذ قمت ببعض اختبارات القابلية للإيحاء: رفع الذراع (بالون في مقابل كتب ثقيلة) والذراع الجامدة لأظهر له كيف يعمل هذا العقل السحري.

سألته، "إذا كنت تخاف حينما لا تجد شيئا تمصه أثناء الليل، فمم تظن أنك تخاف؟" فأشاح بوجهه وغير الموضوع ووجد شيئا يلعب به ويسأل أسئلة عنه. لقد سمح لي بالحديث مع "عقله السحري" فقمنا بالحث بدلو الماء. وقد ظل يراقبني، فيفتح عينا بين الحين والآخر ليرى ما أفعله. لكنه دخل في حالة التنويم المغناطيسي العميق، وتحققت من ذلك بقرص يده، ثم تبعت ذلك بعدد من الإيحاء ليشعر باسترخاء أكثر وهو في المدرسة وأكثر بكثير في منزله، كيف أنه محبوب، وأنه على الرغم من كون عمره 10 سنوات فقط فهو يتحكم في ردود أفعاله للناس والمواقف والأحداث بسيطرته على ردود أفعاله لهذه الأشياء. كان الوقت على وشك الانتهاء لذا فقد توقفت هنا وكان سعيدا للغاية قائلا إنه أحب الشعور بالمرونة في ذراعيه وكتفيه، وحين سألته أمه إن كان يود العودة فأجاب، "نعم".

الاستشارة الثانية: لأنني علمت أن لدينا طفلا ملتزما، فقد كنت أتطلع للدخول مباشرة في التنويم المغناطيسي في الجلسة الثانية. أفادت الأم أنه كان متحمسا كثيرا لزيارتي مرة أخرى، وقال توني إنه كان يقوم باختبار الذراع الجامدة على أصدقائه وأراد أن يتقنه بشكل أفضل. لذا، فقد قضينا بعض الوقت على هذا قبل أن أسأله، "هل تود أن تشعر بهذا الشعور الرائع الثقيل وتتحدث إلى العقل السحري مرة أخرى؟" بعد الحث بدلو الماء (راجع النصوص الحوارية) قمت بالتعميق بفقدان الأرقام على الشاطئ وجعلت توني يتخيل أنه في سريره، نائم ويشعر بالحاجة إلى المص. من هذه النقطة، قمت بإعادة توني إلى أول مرة راوده فيها هذا الشعور. كان عمره خمس سنوات وكان حزينا لأنه كان ذاهبا إلى المدرسة بينما كان أخوه الرضيع باقيا في المنزل "هذا ليس عدلا". حين سألته إن كانت هذه هي أول مرة يراودك فيها هذا الشعور، أجاب بقوله "لا".

أخبرته أن يعود إلى أول مرة، وكان عمره حينئذ ثلاث سنوات وكان في سريره النقال وكان يستمع إلى أبيه وأمه يتشاجران. كانت أمه تقول إنهم سيضطرون لنقل توني إلى غرفة أخرى بما أن المولود الجديد آت في الطريق، وكان الأب متضايقا لأن الغرفة الأخرى كانت غرفة مكتبه. كان الأب يقول "هذا ليس عدلا"، وكذلك كانت تقول الأم. لم يكن توني متأكدا أيهما قال "لا يوجد مكان لتوني" و"إنه سيحدث ضوضاء كثيرة"، أو ما إذا كان قد فهم ذلك من كلامهما. لقد كان خائفا وأراد البكاء، لكنه خشي أن يُسمع صوته ومن كونه غير مرغوب به فقام بمص وسادته ولم يلاحظه أحد حتى استغرق في النوم. وقد أخبرني أن هذه كانت أول مرة يراوده فيها ذلك الشعور.

في الصباح التالي ذهب توني إلى المدرسة، وكانت المعلمة لطيفة جدا، فقد قالت له أنه مميز وأعطته نجمة على عمله. أحب توني الاهتمام و"علم" أنه إذا كان محبوبا هنا فسيكون آمنا، لذا فقد كان يجعل الجميع يضحكون بينما كان في المنزل هادئا. لقد كان يكره حين يصنع أخوه ضوضاء، لأنه (توني) قد يعاقب بسبب ذلك. لكن الآن حين تراوده هذه المشاعر فهو يمص أي قماش قريب منه. لقد كان خائفا "لأن المدرسة لا تفتح في المساء".

جعلته يعود إلى الحاضر، حيث يعيش في منزل أكبر، يشارك أخاه في غرفته، وأبوه وأمه سعداء بمنزلهم ومكتبهم الجديد الكبير ومساحته الكبيرة لدرجة أن التليفزيون نفسه له غرفته الخاصة! "اشعر بالأمان في حب والديك بشخصك الحالي، توني ذو السنوات العشرة، وأذهب وتحدث لتوني ذو السنوات الثلاثة، وأعِطه بهذا القدر من الحب وأخبره ما تعلمه الآن مما لم يكن يعلمه في ذلك الحين". وقد "تحدث كل منهما للآخر" حتى فهم توني الأصغر، عندئذ استطاع توني الأصغر أن يفهم ويسامح والديه لأنه فهم أنه لم يكن سبب المشكلة.

ثم تجاوزنا ذلك إلى توني في سن السابعة حين سمع عن المولود الجديد وأكدنا له أن كل شيء سيكون على ما يرام فسامح أبويه وأخاه الصغير الذي لم يكن قد ولد بعد (مما جعل توني يضحك). ثم انتقلنا بين السنوات منذ سن الخامسة إلى سن العاشرة نسأله إذا ما كان يستطيع الآن النوم دوم المص. فكانت إجابته بالإيجاب. قال إن مشكلته الحقيقية كانت أن أخاه يتلقى كل الاهتمام وأنه مضطر لأن يبقى هادئا، لكنه فهم الآن أنه سيدع أخاه يصبح موضع الاهتمام لأن ذلك هو ما كان يريده سرا على كل حال.

ثم قمت بالتعميق وتبعت ذلك ببعض الإيحاء المباشرة على غرار: "لقد قررتَ أن الوقت حان للتوقف عن المص ليلا. وأنت تفعل ذلك لأنك تعلم أن هذا هو التصرف السليم. في الماضي حين كنت صغيرا، كان المص يبدو تصرفا سليما، لكنك الآن أكبر سنا، وقد صارت فكرة المص سخيفة بعض الشيء لك، فأنت محبوب وتشعر بشعور رائع.

فمما يبدو سخيفا أن تجلس وتمص أصابع قدميك، أليس كذلك؟ ومن السخيف أيضا أن تحاول مص مرفقك، أليس كذلك؟ من الطبع، سيكون من الصعب جدا أن تحاول مص أذنيك. لكن، مما يبدو سخيفا جدا مص إبهامك. كذلك، من السخيف أن تمص ملائتك أو وسادتك أو بطانيتك. منذ هذه اللحظة، إذا راودتك فكرة المص في الليل فعقلك السحري سيأخذ نفسا عميقا ويحتفظ به لمدة ثانيتين

أو ثلاثة. واحد، اثنان، ثلاثة، أخرج النفس وستجد أن الفكرة، فكرة مص أي شيء وأنت نائم فكرة سخيفة. تشعر بالأمان وتدع النوم يأتي بهدوء وسوف تختفي حاجتك للمص، بغض النظر عما يحدث حولك.

ما تفعله الآن هو أن تتنفس، تمتص الهواء. الهواء جميل. نحن بحاجة إلى الهواء. لكننا لسنا بحاجة إلى مص أي شيء آخر. دون تردد، إذا راودتك فكرة المص فستأخذ نفسا عميقا، وتحتفظ به لمده واحد، اثنين، ثلاثة، ثم تطلقه. دون تردد، إذا راودتك تلك الفكرة القديمة لمص أي شيء فأنت تعلم ما ينبغي عليك فعله.

لذا، انظر إلى المستقبل اليوم، غدا، بنهاية الأسبوع. ماذا سيحدث حين تذهب للنوم ليلا؟" فأفاد أن كل شيء يبدو على ما يرام، وأنه يشعر بشعور جيد تجاه أخيه، وعندئذ توقفنا.

النتيجة: كانت آخر جلساتي مع توني بعدها بثلاثة أسابيع وكان المص قد توقف. لقد طلب من أمه أن تأتي به لبعض التنويم المغناطيسي (فقد عرف اسمه الآن!) لأنه أراد أن يتأكد أنه لن يمص أبدا مرة أخرى لأنه كان يخطط لقضاء ليلة مع أصدقاءه قريبا. وقد عملنا على إيجاد مشاعر إيجابية تجاه صحة الفم وزيارة طبيب الأسنان أيضا. وقد أفاد طبيب الأسنان أن توني لم يعد بحاجة إلى مشابك أسنان من الأساس وأنه يستمتع بزياراته للطبيب.

تاريخ حالة 6: صرير الأسنان لحالة عمرها 44 عاما – العودة إلى السبب

قام طبيب مونا Mona بإحالتها إلى استشاري التنويم لشكواها من الصداع وألم الفك. فقد قالت إنها تجز أسنانها "منذ الصغر" وإن فكها الأيمن متورم ويسبب آلاما في العصب تزداد سوءا عند فتح وغلق الفك. لقد بدا أنها تشعر بتحسن في المناخ الدافئ في الخليج العربي لكن عودتها إلى موطنها الأصلي الأبرد جوا ملأها بالخوف، لأن "كل شيء أسوأ هناك".

العلاج بالعودة ذهب بنا إلى سن الرابعة، حيث كان والدها يلمسها في "أماكن مريبة" حين كان يضعها في سريرها ليلا. لقد كانت تفعل كل شيء لتتجنب قدومه إلى غرفتها لكنه استمر في ذلك وقام في النهاية بالاعتداء الجنسي عليها. استمر هذا لعدة سنوات حتى ولدت لها أخت أخرى وجاءت لتشاركها غرفتها. كانت مونا تجز بأسنانها شعورا بالظلم لأن أمها كانت تحب أباها ولم

تستطع رؤية ما كان يفعله. شعرت مونا بالغضب لأنها أحست أنها تحمي أمها وأختها الصغرى من أن يؤذيهم أبوها "إن لم تفعل ذلك". لقد كان هناك الكثير مما لم تقله وكانت هذه هي الطريقة الوحيدة التي تستطيع بها النوم أو تأدية واجباتها وإلا "فالكلمات التي أحتاج أن أقولها ستصيبني بالجنون." وحين سألتها كيف علمت بهذا همست قائلة "لقد أخبرني أنه سيقتلهم إذا لم أدعه يفعل ذلك".

لقد استغرقنا ستة جلسات لنسامح كل اللاعبين في هذه الدراما (علاج الكراسي Chair Therapy/علاج الأجزاء) تحت السبات التنويمي. كانت الأعراض تتحسن، فلم تعد تقبض فكها أثناء النهار وكان جز الأسنان أقل. ثم لم تعد ترتدي الواقي الليلي، وفي آخر جلستين عملنا على اكتشاف أن السبب وراء صداعها مؤخرا هو الشد العصبي من احتمال انتقال زوجها في عمله إلى موطنهم الأصلي. لقد كان والدها الآن مسنا ومريضا بحاجة إلى رعاية تمريضية من والدة مونا، وقد خشيت مونا أن يُطلب منها المساعدة. لقد كانت أيضا تكره أن أمها لم تكتشف كيف ضحت مونا من أجلها. فلم يكن الجو البارد هو ما جعل مفصلها الصدغي الفكي أسوأ، بل كان البرد الذي تشعر به في منزل عائلتها. الجز المستمر كان سببه أنها تريد أن تخبر زوجها بذلك لكنها لا تستطيع.

النتيجة: أخبرت مونا زوجها بعد 20 عاما من الزواج عن موضوع الاعتداء الجنسي، وكان مساندا لها بشكل كبير. وقد طلب ألا يتم نقله إلى موطنهم الأصلي وسافروا إلى بلد أخرى. نتيجة للاعتبارات الثقافية، اختارت مونا ألا تخبر أمها. ولكنها حين تحدثت إلى إخوتها، قالوا جميعا "أنهم كانوا يعلمون بشكل أو بآخر، لكنهم كانوا يخشون أن يتحدثوا بذلك." كان زوجها سعيدا للغاية حين تخلصت من واقي الفم. مونا تشعر بالأمان أكثر في زواجها ولم تعد تعاني من آلام أو صداع في الوجه. وقد كتبت "أنا أشعر كأني قد أزلت وجهي. الناس يخبرونني أني أبدو أصغر بسنوات. وأنا لم أعد شخصية غاضبة في داخلي لذلك فلا أجز أسناني. شكرا لك".

تاريخ حالة 7: الخوف من أطباء الأسنان لحالة عمرها 23 عاما – العلاج السريع للرهاب

تخرج جون John من الكلية وبدأ عمله الجديد الذي يقدم خطة تأمين صحي جيدة تشمل التأمين على علاج الأسنان. لقد كان يعلم أن أسنانه بحالة سيئة لأنه لم يذهب إلى طبيب الأسنان منذ عشر سنوات.

حين كان عمره عشرة أعوام، وعده طبيب الأسنان أنه لن يؤلمه، وطلب من الممرضة أن تمسك به لأنه كان يتلوى. وقد قال إنه كان يشعر بالألم لكنه لم يتذكر تفاصيله، وقد قام بركل طبيب الأسنان في معدته، لكنه الآن بعد أن كبر صار يعرف أن الضربة ربما كانت "للأسفل قليلا".

في سن الثالثة عشرة، ذهب مرة أخرى وكان خائفا من الذهاب إلى هذا الموعد الأخير، ولم يستطع الاسترخاء ولم يسمح لطبيب الأسنان باستخدام "الغاز" لأنه، كما قال، "أنا لا أثق بأطباء الأسنان، وأريد أن أعلم ما يفعلونه". لكنه أراد الاستفادة من التأمين الصحي على الأسنان وأن يظهر بمظهر جيد كمسؤول تنفيذي، وأن يجد صديقة لا تتذمر من أسنانه.

ناقشنا الأحداث السابقة وقد أقر أنه كان أصغر بكثير ولم يكن يعلم ما يعلمه الآن، وبالتأمل في الماضي، فإن شيئا لم يحدث. فقد استطاع، مثل لاعب الرجبي، أن يتحمل بعض الضيق لكي يحقق هدفا معينا.

لقد رأي جون كثيرا من عروض التنويم المغناطيسي على المنصة وسأل أسئلة كثيرة عن التنويم المغناطيسي أجبت عليها باستفاضة. وقد وافق على الدخول في التنويم المغناطيسي "لأنني لم يفلح معي أي شيء آخر". أخبرته أنه سيكون مسيطرا واتفقنا على استجابات فكرية حركية، كالسبابة للإجابة بـ "نعم" والإبهام للإجابة بـ "لا" وهز كل الأصابع للإجابة بـ "لا أعرف". وقد شعر بارتياح شديد لهذا الأمر.

قمت بعد ذلك بالحث السريع لإيلمان Elman لأنني شعرت أن ذلك سيعطيه شعورا أكبر بالسيطرة. ثم قمت بالتعميق بأخذه في رحلة داخل عقله، عبر كل طبقات العقل الواعي والباطن، وتجولنا خلال كل الأجزاء والذكريات والطعوم والروائح والملامس والأفكار، إلخ، المخزنة هناك في هذا الكمبيوتر العضوي. طلبت منه أن يتعجب من اعتناءه بنا بشكل رائع كوحدة المعالجة المركزية. فالعقل لن يدمرنا عن عمد لأنه بتدميرنا يدمر نفسه. كل شيء هنا موجود لحمايتنا (الاستجابات الفكرية الحركية كانت موافقة على طول الخط). سألت العقل الباطن ما إذا كان راغبا في تحديث المعلومات المخزنة هناك ثم يقرر كيف يستخدم هذه المعلومات بأي طريقة يرى أنها ستحمي جون، وكانت الإجابة "نعم".

استخدمت التقنية السريعة لتخفيف الرهاب/الصدمة Fast Phobia/Trauma Relief Technique. هذه التقنية تقضي على المشاعر القوية السلبية للرهاب والأحداث المؤلمة ويمكن أن تشكل تدخلا على المستوى الأول للمرضى الذين يخشون "العلاج بالعودة". يتعلم أغلب الناس أن يصابوا بالرهاب من موقف معين كان خطيرا أو بدا خطيرا. حقيقة أن الناس يمكنهم القيام بما يسميه علماء النفس "التعلم من تجربة واحدة" هي دليل على قدرة العقل البشري على التعلم بسرعة شديدة. هذه القدرة على التعلم السريع تجعل من السهل عليك تعلم طريقة جديدة للتعامل مع أي رهاب أو صدمة. فالجزء من عقلك الذي يحاول حمايتك طيلة هذه السنين بجعلك مصابا بالرهاب هو جزء مهم وقيم. نحن نريد أن نحافظ على قدرته على حمايتك في المواقف الخطيرة. الهدف من هذه التقنية هو تحسين وتطوير قدرة عقلك على حمايتك بتحديث معلوماته.

"أريدك أن تتخيل أنك تدخل إلى السينما، إنها سينما جديدة، ويمكنك أن تشم رائحة الطلاء الجديد مختلطة برائحة الفشار، أنت هناك وحدك وتشعر بالأمان الشديد. اعثر على مقعد في منتصف السينما، مقعد مصمم هندسيا ومصنوع خصيصا ليناسب جسدك. تحرك وخذ راحتك وخذ نفسا دافئا مريحا. أنت تجلس في المنتصف وتنظر لترى لقطة بالأبيض والأسود لنفسك على الشاشة، وعلى وجهك ابتسامة عريضة.

الآن، اُطْفُ خارج جسدك وإلى صالة التحكم. انظر إلى نفسك جالسا في مقعدك في السينما وكذلك في الصورة بالأبيض والأسود على الشاشة بعيدا. بل إنك قد ترغب أن تتخيل زجاجا مضادا للكسر يغطي فتحة الصالة ليحميك. هناك الكثير من الأزرار والمفاتيح هنا، كل منها له وظيفة مكتوبة على بطاقته وأنت تعلم كيف تستخدمهم. أزرار الفتح والإغلاق، أزرار الإيقاف والتحكم في الصوت، أزرار التكبير والتصغير.

حسنا، بعد قليل سأطلب منك أن تشاهد وتسمع، وأنت آمن في صالة التحكم، تشاهد فيلما بالأبيض والأسود عن نفسك وأنت صغير في ذلك الوقت الذي تعرضت فيه لتلك الحادثة. شاهد الحدث كله – يبدأ من قبل البداية حين كان كل شيء على ما يرام. تابع إلى ما بعد أن ينتهي الأمر، وتعود الأمور على ما يرام مرة أخرى. أخبرني برفع إصبع "نعم" حين ينتهي الفيلم.

إذا لم تكن منفصلا تماما، اجعل شاشة السينما أصغر وأبعد، واجعل الصورة أكثر تشويشا، أوقف وشغل الفيلم حتى إذا ما انتهيت من مشاهدته تكون منفصلا تماما.

حين ارتفع أصبع "نعم" طلبت من جون أن يفتح عينيه، وعلى الشاشة أمامه كانت صورته وعلى وجهه ابتسامة كبيرة.

خذ نفسا عميقا واخلد إلى النوم (طقطق أصابعك والتقط رأسه). *أنت الآن في غرفة العرض، اترك غرفة العرض وعد إلى نفسك في الحاضر في كرسي السينما تشعر أنك على ما يرام. ثم اذهب إلى صورتك المتوقفة من نفسك في الماضي، حيث تشعر أنك على ما يرام، في نهاية الفيلم.* (هذا هو الانفصال المزدوج Double Dissociation).

الآن، قم بتشغيل الفيلم عكسيا بالألوان، يستغرق ذلك منك ثانيتين أو أقل. تأكد من أنك عدت إلى ما قبل البداية. شاهد واستمع واشعر بكل شيء يعود إلى الوراء في هاتين الثانيتين أو أقل. ابدأ الآن.

لتختبر العملية، حاول أن تعود إلى حالة الرهاب بأي طريقة. حاول أن تشعر بنفس الشعور الذي كنت تشعر به وكلما حاولت أن تشعر بهذا الشعور كلما صرت أكثر استرخاء. ما حدث في الماضي لم يعد قادرا على التأثير فيك، إنها أحداث تاريخية لا تأثير لها عليك.

ماذا إذا حدث لك هذا الموقف الآن؟ متى ستتعرض لموقف كهذا مرة أخرى؟ كيف ستسير الأمور؟

ملاحظة إلى أخصائي التنويم: إذا كنت لا تزال تتلقى استجابة رُهابية، كرر نفس الخطوات بالضبط، لكن كل مرة أسرع من سابقتها، إلى ألا تتبقى أي استجابة رهابية.

ولأنك كنت مصابا بالرهاب، فقد كنت تبتعد عن هذه المواقف التي تجعلك تصاب بالرهاب، فلم تتسن لك الفرصة للتعرف عليها. لكنك الآن تكتشف أنك "الناجي"، بل ربما قاموا بتسمية هذا البرنامج التليفزيوني[13] تيمنا بك! وبينما تبدأ في مواجهة واستكشاف هذه المواقف في المستقبل، فستختار أطباء أسنان معتمدين كنوع من الحرص حتى تتعود أن تشعر بالراحة معهم أكثر وأكثر". [الخروج].

شعر جون بشعور رائع بعد التنويم المغناطيسي، وكان متفاجئا كم كان الأمر سهلا رغم أنه لم يكن متأكدا مما حدث. وقد قال إنه يشعر بالراحة لحضوره لهذه الجلسة ولكنه لا زال يريد جلسة أخرى لأنه لم يصدق أن بإمكانه التخلص من هذا الخوف في جلسة واحدة (وقد حدث هذا معي من مرضى كثيرين). حين عاد جون إلى الجلسة الثانية كان قد قام بزيارة طبيب الأسنان. وكان خوفه الوحيد أنه لم يكن يعلم ما ينبغي عليه فعله، وكان طبيب الأسنان يلومه لعدم العناية بأسنانه مع أنه

كان حريصا للغاية على نظافة فمه ليتجنب زيارة أطباء الأسنان! قمنا عندئذ باستخدام تقنية تسمى "الغرفة الرمادية The Grey Room" قام فيها بانتزاع مخاوفه وأعذاره من عقله الداخلي مع غيرها من المشاعر السلبية وقام بالقضاء عليهم.

النتيجة: جون يستمتع بكل مزايا التأمين الصحي على الأسنان ويقول إن زيارة طبيب الأسنان صارت أمرا روتينيا يقوم به كل ستة أشهر.

تاريخ حالة 8: جراحة لإزالة دمامل في الفك السفلي

أحد أكثر الحالات الدرامية في عملي مع العلاج التنويمي لأعمال الأسنان كانت في الحقيقة أول عمل للعلاج التنويمي أقوم به، وكان ذلك بعد حصولي على التصريح من جيري كين بأيام قليلة.

كانت إحدى صديقاتي على وشك أن تجري بعض الأعمال على النصف السفلي من فمها. وعلى الرغم من الألم، فقد اضطرها جدول أعمالها لتأجيل زيارة طبيب الأسنان حتى تكونت لديها دمامل في الفك السفلي من خط المنتصف وحتى الجانب الأيمن بأكمله. العملية المطلوبة كانت إحداث قطع من مقدمة الفك السفلي تدور بالكامل حول الجانب الأيمن ثم يتم حك العظم لتنظيفه. بعد ذلك تتم خياطة هذه الأجزاء معا مرة أخرى. من الملاحظ أن هذه العملية تعتبر من الأمور ذات النتائج المؤلمة والمتورمة.

لم يتسنّ لي أن ألتقي بها للقيام بتهيئة ما قبل العملية، فاضطررت للاكتفاء ببعض التنويم اليقظ. لقد أخبرتها أنها قد اختارت طبيب أسنان ماهر، وأن جراحتها ستمر على ما يرام وستتماثل للشفاء سريعا. بعد العملة، وبعد أن قامت بصرف وصفتها الطبية للروكسيسيت، التقت بي وفكها لا يزال مخدرا من أثر العملية. استخدمت حث إيلمان البسيط وجعلتها تعمل معي في تخيل سريان الدم إلى المنطقة، وإدخال كل عوامل الشفاء الضرورية وتطهير كل السوائل والحطام الذي لا فائدة منه. وقد استخدمت معها صورا مختلفة لأنني كنت جديدة ولم أكن متأكدة من القدر اللازم فعله. فقررت أن أفعل أكثر مما أشك في كفايته.

لقد كان هناك أثر جانبي ظريف للتخيل الموجه الذي قمت به لتقليل الالتهاب. فقد قمت بسلسلة من التخيلات، كان ثالثها هو تخيل ماءٍ صافٍ باردٍ ينظف المنطقة بلطف ويهدئها وهو

يجرف في طريقه كل الحطام والسوائل المستخدمة. وقد تذكرت هذه الصورة بشكل مبهم حين استيقظت أثناء الليل لتجد وسادتها مبللة، فضحكت حين تذكرت الماء من الإيحاء بشكل خفيف. فكان ظنها أن الإيحاء يعمل وعادت إلى النوم.

النتيجة: لم يحدث أي تورم، ولم يقتصر الأمر على عدم حاجتها إلى الروكسيسيت، بل لم تحتج أي مسكن للألم على الإطلاق. وقد تعافت بسرعة شديدة دفعت جراح الفم إلى ألا يزيل الغرز عند عودتها للفحص بعد أسبوع. فقد استخدم غرزا قابلة للذوبان ورأي من الأفضل ألا يزعج تعافى اللثة.

على الرغم أني كنت أفضل القيام بتهيئة ما قبل العملية كذلك، لكني استطعت تدارك الأمر بعدها، وكانت النتيجة مدهشة لها ولجراح الفم.

تاريخ حالة 9: القلق وصرير الأسنان

سيمون Simone، في الثالثة عشرة من عمرها.

قد يؤدي القبض على الفك أو الأسنان إلى زيادة احتمال الإصابة بخلل في المفصل الصدغي الفكي. حين يصاب المفصل بالإجهاد، فقد يبلى أحد أقراص المفصل أو يتحرك من مكانه. قد يتسبب الجز والقبض أيضا في تغيير محاذاة إطباق الأسنان (الشكل الذي تصطف به الأسنان السفلية) وقد يؤثر على العضلات التي تستخدم في المضغ. لم تكن سيمون تدري أساسا أنها تقبض أو تجزّ، وأنها تفعل ذلك أثناء نومها.

الإجهاد العصبي يجعل الطفل أكثر عرضة للجز على أسنانه أو القبض على فكه أو شد عضلات فكه، وقد كان هذا هو حال سيمون التي ظهرت عليها أعراض القبض منذ انتقلت إلى مدينة ومدرسة جديدتين. لقد كان والداها يعيشان الآن في دولتين مختلفتين، حيث يسافر والدها من بلدهم المضطرب للزيارة مرة كل شهر، كما التحق أخوها الأكبر بمدرسة داخلية في دولة أخرى لاكتساب مهارات اللغة بشكل مكثف قبل الالتحاق بالجامعة. لقد فقدت سيمون كل شيء وكل من أحبته باستثناء أمها التي كانت تشعر بالغربة في بلدهم الجديد حيث كانت تعمل بعيدا عن المنزل (وقد كان هذا مفهوما جديدا بالنسبة لسيمون).

وفقا للمدرسين، كانت سيمون تقبض على فكها أثناء النهار، وعند ملاحظتها بشكل أكبر، رأت أمها أنها كانت تفعل ذلك أثناء الليل أيضا. لقد كانت في المعتاد طفلة هادئة وحساسة وذكية لم تشتك قط من ألام في عضلات وجهها اليمنى وعضلات الفك وكذلك حول الأذن اليمنى والعنق والكتفين. لقد كانت تتألم عند الحديث وعند المضغ وبدأت في التثاؤب لتجنب تشنج العضلات وأصوات الفرقعة والصرير والنقر التي كانت تسمعها عند فتح أو غلق فمها. ذهبت مؤخرا لتشتكي للطبيب من الصداع والدوار وآلام الأذن. وقد تم فحصها للتحقق من الصداع النصفي وفقدان السمع وتم تشخيص أن القلق وصرير الأسنان تسببا في عدم استقامة فكيها. لذلك، بدأت سيمون تتبع نظاما غذائيا من الأطعمة اللينة، وتتجنب مضغ العلكة وغيرها من الأطعمة، مما جعلها منعزلة في مدرستها في فترة المراهقة. صرحت أمها أنه كان يصعب عليها أن تتوقف عن التذمر لسيمون عن قبض فكها وجز أسنانها مما جعل العلاقة بينهما متوترة. لقد كانت سيمون تقضي ليالي تضع أكياس الثلج أو مصدرا للدفء على جانب وجهها لتشعر براحة أكبر، وكانت أحيانا تتناول بعض الأدوية لتخفيف الألم وإرخاء العضلات.

تناقَش طبيب الأسنان مع سيمون حول وضع جبيرة أو لوحة إطباقية Biteplate لترتديها أثناء الليل لتساعد في تقليل القبض والجزّ، وقال إنه يريد تجنب الجراحة لإصلاح الأنسجة التالفة في المفصل، فقام بتحويلها إلى العلاج التنويمي.

الحديث المبدئي: لقد تحدثنا عن مستويات مختلفة من المخ تتعلق بنموذج العقل في مقطع اليوتيوب الخاص ببيريل Beryl، وهو ما شاهدته المريضة قبل المجيء. فضلت سيمون استخدام مصطلح "العقل السحري" بدلا من "العقل اللاواعي"، فقد أرادت استخدام السحر "لكي تتحسن حالتها حتى لا تحتاج إلى ارتداء جبيرة أو مشابك أسنان". لقد تحدثنا عن كل مصادر الإجهاد العصبي في حياتها (كما هو موضح بالأعلى) وما إذا كانت أسنانها تجعل الأمور أفضل أم أسوأ. لقد كانت على علم أن أمها تتعرض لضغوط كبيرة ولم تكن تعلم كيف تتحدث إلى ابنتها، وكانت تشعر بالذنب لأنها سبب في مشكلاتها. ثم تعرضنا لبعض الوسائل التي يمكن من خلالها أن تتواصل بشكل أفضل وبعض الأنشطة التي يستحسن فعلها بدلا من الشعور بالقلق.

الحث: لقد استخدمت حث إيلمان، وقامت سيمون بفقد الأرقام بشكل سريع. ثم قمت باستخدام شكل لطيف من علاج الأجزاء في الجلسة الأولى مع الاستجابات الفكرية الحركية Ideo-Motor

Responses، كما يلي:

كثير من الأطفال يشعرون بالألم في فكهم نتيجة لجز أسنانهم أو القبض على فكهم مرة تلو الأخرى بشكل لا إرادي. بعض الأطفال يحتاجون إلى ارتداء مشابك أسنان، وهو ما يكرهونه، أو ألا يتناولوا سوى الأطعمة اللينة (فهم ممنوعون من تناول الهامبرجر، هل تتخيلين ذلك!) يا له من أمر محزن. ربما تعلمين أنك تجزّين وتقبضين، وربما لا تعلمين. لكن عقلك السحري (العقل اللاواعي) يعلم كل شيء عنك وعما تفعلينه، حتى وأنت نائمة! وكما قال أحد المشاهير، "حين تعرف بشكل أفضل، تتصرف بشكل أفضل".

نحن اليوم نتحدث إلى عقلك السحري. حين تتنفسين بشكل أعمق وتشعرين بالاسترخاء وأنك مستعدة للتحدث إلى عقلك السحري، من فضلك دعي أحد أصابعك، إصبع "نعم" يرتفع للأعلى من تلقاء نفسه. (انتظر الاستجابة)

شكرا أيها العقل السحري. أي أصبع سيكون إصبع "لا"؟ (انتظر الاستجابة)

أيها العقل السحري، أريدك أن تستعرض أيام سيمون (كما تستعرض فيلما من البداية إلى النهاية في وضع الإرجاع Rewind) – فمثلا، أثناء اختبار في المدرسة، عند الشعور بالغضب أو القلق أو الضيق، أثناء النوم أو الاستيقاظ، وحدها أو مع الآخرين – ولاحظ حين تقبض أو تجز أسنانها، أبحث عن كل هذه المرات. حين تجدهم جميعا، ارفع إصبع "نعم".

شكرا لك. قم من فضلك بإخبار سيمون بهذه المرات، حتى تعلم هي الأخرى. حين تخبرها بهم جميعا، ارفع إصبع "نعم".

شكرا لك. أيها العقل السحري، هل تود مساعدة سيمون على التحكم في هذه العادات بأن تجعلها تلاحظ هذه السلوكيات بمجرد أن تحدث حتى تستطيع إيقافها بشكل واعٍ؟ نعم أم لا؟

شكرا لك أيها العقل السحري؟ هناك دوما ما هو أفضل من جز الأسنان ثم الاضطرار إلى قضاء وقت طويل لإصلاح الأمور. لذا، أريد منك أن تجد خمسة أشياء يمكن لسيمون أن تفعلها بدلا من سلوك الجزّ القديم. أعطني إشارة "نعم" عند كل واحدة تجدها. سأقوم أنا بالعد. (توقف لبرهة حين يحدث ذلك ثم قم بالعد في كل مرة يرتفع فيها الإصبع)

شكرا لك أيها العقل السحري. إذا كان هذا السلوك ناتجا عن الإجهاد العصبي، هل يمكنك أن تساعد سيمون على أن تحصل على كثير من التمارين لإطلاق كل هذه الطاقة العصبية؟

هل يمكنك مساعدة سيمون على التنفس برفق وبعمق – وأن تطلق هذا النفس ببطء وبرفق – حين تكون متوترة وتحتاج إلى الاسترخاء؟

أيها العقل السحري، هل ستنجح كل هذه التغييرات مع سيمون؟ هل ستقوم بتقديم المساعدة؟ شكرا لك.

هل هناك أي شيء آخر يجب فعله اليوم؟ (إذا كانت الإجابة بنعم، كنت سأقوم بالتعامل معها ثم الخروج)

لم تكن هناك أمور أخرى، لذلك قمت بإخراجها. طلبت سيمون بعد ذلك أن تأتي لرؤيتي مرة أخرى للعمل على بعض المشاعر الأخرى التي طلب منها عقلها السحري أن تستأمنني عليها. كانت المشاعر الدفينة هي الشعور بالذنب لأنها كانت السبب في أن أمها اضطرت لترك أبيها وحده في موقف حرج. لقد قمنا ببعضٍ من علاج الكراسي Chair Therapy داخل التنويم في الجلسة الثانية، ثم جلسات أخرى لمواجهة الغضب تجاه الأشخاص الذين يقومون بأفعال سيئة في بلدها. تلا ذلك جلسة لكي تصبح فتاة عادية وتسمح لنفسها بالاستمتاع بوقتها دون شعور بالذنب أو الخوف من آراء الآخرين.

صرّحت سيمون أن صرير الأسنان قل بنسبة 80% خلال أسبوعين. وهي الآن تشعر بذلك حين يحدث، وتستطيع إيقافه. لقد ذهبت إلى السينما مع صديقاتها وتتطلع لقضاء الليلة معهن بعد انتهاء الامتحانات. إنها تحدث أخاها من خلال Skype كل أسبوع ويستمتعان بالحديث معا بلغتهما الأم. لقد اتفقنا على أن نلتقي مرة أخرى بعد ستة أشهر ونراجع موقفها، وقد حصلَت على قرص CD الخاص بي لتستمع له وقتما تريد الحصول على استرخاء وطمأنينة أكبر.

تاريخ حالة 10: لوسي تجز على اسنانها

لوسي Lucy، 33 عاما من أوروبا الشرقية كانت تعاني من القلق وجز أسنانها أثناء النوم. كانت حينئذ تعيش خارج وطنها مع زوجها وطفلها ولم تكن تعمل رغم أنها مهندسة على درجة

عالية من الكفاءة. لقد شعرت بالوحدة والعزلة حيث أن إتقانها للغة الإنجليزية لم يكن كافيا للتوظيف ومهاراتها الاجتماعية مع ربات المنزل كانت قليلة. لكن على الرغم مما قالته فقد وجدت مهاراتها اللغوية جيدة جدا وكان من السهل لنا أن نقوم بالحديث المبدئي ومن السهل عليها اتباع حث إيلمان المعدل.

لقد قررت استخدام علاج الأجزاء واستطعت التحدث إلى ذلك الجزء من عقلها الباطن الذي كان يسبب القلق. وقد سألت ذاك الجزء عن اسمه ووظيفته، فأجابت أنه الجزء الذي يحذرها من الخطر. حين وسألته لماذا تجعلها قلقة أخبرت أن السبب هو خوفها من الوحدة ومن المجهول. فسألت إذا ما كان هناك شيء يحدث يتسبب في ذلك الخوف، فأجاب الجزء "زوجي". مزيد من الفحص لذلك الجزء أوضح أن زوجها كان دوما ينتقدها، فهو ينتظر منها أن تقضي وقتها في مجتمعها لكنه لا يتحدث معها بالإنجليزية. وقد كانت تشعر بالإحباط لأنها أرادت أن تتعلم وتذهب إلى دروس تلتقي فيها بأشخاص آخرين مثيرين للاهتمام، لكن زوجها كان غيورا وأخبرها أنها يجب ألا تترك الطفل وحده لتلتحق بالدراسة.

كنت أعلم أني لا أستطيع تغيير زوجها، لكني أخبرت الجزء أن بإمكاني مساعدتها على التحكم في رد فعلها تجاهه، فهل سيكون ذلك مناسبا له؟ حينئذ، قمت بالتعميق إلى أعماق فائقة. طلبت من الجزء أن يسترق السمع وأنا أتحدث إلى جزء آخر. لمستها على جبهتها وطلبت أن أتحدث إلى الجزء المبدع، جزء الحلول الذكية. طلبت من ذلك الجزء أن يحلل الموقف وحياتها كلها ويتوصل إلى ثلاثة حلول تصلح معها حتى تتحكم في ردود فعلها لهذا الموقف.

قال الجزء إن لديه وسيلتين جديدتين للتفاعل، فسألته إن كانتا مناسبتين للوسي والبيئة التي تعيش فيها، فأجاب بنعم. غصت بها أكثر في الأعماق الفائقة وسألته إن كانت هناك أي طاقات محيطة تساعدها، فوجدت هناك خالتها المتوفاة التي قالت إنها ستكون دوما موجودة من أجلها وتمنحها الصبر والتركيز لتعلم الإنجليزية. طلبت منها أن تتطلع إلى المستقبل وتسأل إن كان هناك ما يمنعها، فأجابت بالنفي. طلبت منها أن تفحص جسدها وتسأل كل أجزاء عقلها وجسدها وروحها إن كانت توافق على المفاوضات والتغيرات. فأجابوا بالإيجاب. سألتها إذا كانت ستحتاج أبدا لجز أسنانها مرة أخرى، وكانت الإجابة "لا".

حينئذ عدت بها إلى حالة التنويم المغناطيسي العميق وقمت ببعض الإيحاء المباشر كما تعلمت من دون موتين Don Mottin، *ستفرحين حين تدركين أن التخلي عن عادة جز الأسنان أصبح أمرا بسيطا جدا بالنسبة لك. جز الأسنان كان سلوكا وعادة تقومين بها بشكل لا واعٍ. باستخدام جلسة التنويم المغناطيسي اليوم، ذهبت هذه العادة.*

أنت تسيطرين على عقلك وجسدك. في هذه اللحظة، إذا طلبت منك، فسيمكنك تحريك يديك ووضعهما على رجليك بمجرد أن تقرري ذلك. إذا طلبت منك، فسيمكنك تحريك يديك ووضعهما على معدتك بمجرد أن تقرري ذلك. بل إذا طلبت منك، فسيمكنك تحريك يديك ووضعهما فوق رأسك بمجرد أن تقرري ذلك. وبالطبع، إذا طلبت منك، فسيمكنك إرخاء عضلات فكك، وإن كانت أسنانك مضمومة على بعضها أن تفكيها. قومي بذلك الآن — لذا، أنت تسيطرين على حركات جسدك.

منذ هذه اللحظة، إذا بدأتِ في عادة أو دورة جز أسنانك، فستدركين ذلك على الفور، وستوقفين هذا السلوك. إذا بدأتِ مرة أخرى في جز أسنانك فستدركين ذلك على الفور، وستوقفين هذا السلوك. ستتوقفين عن جز أسنانك.

أنت تتحكمين في حركات فكك. وتتحكمين في حركات جسدك كله. لقد صار مستحيلا الآن أن تجزي أسنانك دون أن تكوني مدركة وواعية لهذا السلوك. دعي أسنانك تبدأ الآن في التلامس كأنها تبدأ في الجز، ولاحظي هذا الشعور. ستدركين هذا الشعور وقتما يحدث مرة أخرى. لذا، دون تردد ودون استثناء ودون أعذار، إن بدأت في جز أسنانك فستدركين ذلك فورا، وستسترخي عضلات فكك، وسيتوقف ذلك الشعور في الحال.

لقد أصبح مستحيلا تماما وأبدا لك أن تجزي أسنانك دون أن تدركي ذلك بشكل واع. ولأنك قد اتخذت قرارا بوقف هذا السلوك على المستوى الواعي واللاواعي، وكل الأجزاء توافق، فلن تجزي على إسنانك أبدا".

النتيجة: لقد تخلصت من مشكلة الجز منذ ذلك الحين. وقد قمنا بجلسة أخرى، منذ فترة قريبة، للقيام بتقنية الغرفة الرمادية وزيادة ثقتها في ملاقاة الناس والتحدث بالإنجليزية وقد بدأت بالبحث عن عمل. وقد التقت، في مجموعة تعلم اللغة، بمهندس بريطاني أراد أن يتعلم لغتها من أجل مهمة عمل في بلدها فكان كل منهما يساعد الآخر.

تاريخ حالة 11: القلق العام والخوف من الإبر

جيمس James، 39 عاما، مغترب ناجح يعيش ويعمل بالخارج. وقد كان لديه قلق عام وخوف من الإبر طول حياته، على حد قوله. وكان يتجنب الأطباء وأطباء الأسنان حتى أصبحت أسنانه في حالة تتطلب كثيرا من الأعمال الكبيرة، وكان خائفا.

كان في أول جلسة مصابا بالقلق حتى من التنويم نفسه رغم أني أرسل له المعلومات مسبقا. شرحت له كيف يعمل التنويم المغناطيسي بعد إكمال استمارة الدخول معه. وقمنا بعمل خطة معا جعلته يشعر ببعض السيطرة. كانت الجلسة الأولى ليرى هل سيبلي بلاء حسنا في التنويم المغناطيسي لأنه كان قلقا من قدرته على الاسترخاء (على الرغم من أني أخبر الناس أن مساعدتهم هي وظيفتي، لكنهم يريدون المساعدة)" فشرحت له من خلال "اختبار الذراع الجامدة" أن المحاولة ليست هي الفعل، وطلبت منه أن يعدني ألا يحاول الاسترخاء ... فضحك! وقمنا بالتنويم باستخدام حث إيلمان السريع وبعد قليل كان في حالة التنويم، ثم أخرجته وأدخلته مرة أخرى ثلاث مرات – كل مرة أعمق من سابقتها. وقد كان مفتونا بذلك! وقد علمته سريعا كيف "يغلق" الإحساس ويصنع التخدير (فقدان الألم) متى أراد، لأي منطقة يختارها.

في الجلسة الثانية، وسميناها "العمل على الخط الزمني"، قمنا بالعودة إلى سبب القلق والخوف. عند سن 7 أشهر وهو جنين (في الرحم) كان قد شعر بنفس الخوف. سألته "إن كنت تعلم مصدر هذا الخوف، فما يكون؟" لقد كان مصدره قلق أمه لأنها كانت تتعاطى المخدرات عن طريق الحقن، وكانت في المستشفى تشعر بالخوف من فقد جنينها، وتشعر بالذنب. لقد كاد جيمس يموت، ورغم أنه كان مجرد جنين إلا أنه فهم أن الإبر هي ما جعلته مريضا. لقد كان من السهل عليه أن يحل المشكلة، لأنه علم الآن أن هذا القلق كان من أمه، وهو مرتبط بحياتها. وأن الخوف كان بسبب أنه كاد يموت في الرحم.

طلبت منه أن ينقل هذه المعرفة إلى الرضيع حتى ينجو ويصير على ما يرام. ثم طلبت منه أن ينقل هذه المعرفة إلى أمه حتى تمكنها هذه المعلومات من العناية بطفلها بشكل أفضل. ثم طلبت منه أن يراجع شريط حياته منذ تلك النقطة ويستخدم هذه المعرفة الجديدة بالشكل المناسب لعلاج ما أتى لزيارتي من أجله. وقد سامح أمه لأنها كانت أما جيدة وأقلعت عن المخدرات لأجله.

في نهاية هذه الجلسة الثانية، جعلته يفحص جسده للبحث عن أي خوف، واستخدمت نصا حواريا لما قبل الجراحة لأمنحه الثقة. وأخبرني حين خرج أنه يشعر بشعور "رائع"، مع أن هذه

كانت أول مرة يتحدث فيها "كشخص بالغ" عن الإدمان السابق لأمه. وقد شعر كأن "عبئا قد أزيح عن كاهله" من كل هذا المزيج من الشعور بالذنب والخوف الذي كان سيشعر به إن خرجت "الحقيقة".

النتيجة: الجلسة الثالثة، ذهب جيمس إلى طبيب الأسنان وجرب حظه. لقد كان هناك بعض القلق العام لكنه شعر بالثقة والتمكن. لقد قمنا بتقوية المثبت لشعوره بالخدر بالتحدث مباشرة للأجزاء القلقة (علاج الأجزاء) وبحثنا عن خمسة سلوكيات أو معتقدات جديدة لتتوافق مع نواياها الحسنة ثم تخلصنا من السلوكيات القديمة. ثم استخدمت أخيرا نصا حواريا قصيرا لتعزيز الذات وتعجيل المستقبل ليرى نفسه يمر بكل الجراحات التالية. وقد شعر أنه أفضل بكثير، وحين طلبت منه أن "يحاول أن يشعر بذلك الشعور الذي يكان يراوده عن الإبر" لم يستطع. حين طلبت منه أن "يحاول بشكل أكبر، أن يعاوده هذا الشعور" ضحك، وعلمنا أنع سيتحكم في ردود أفعاله من الآن فصاعدا.

تاريخ حالة 12: التقيؤ على أطقم الأسنان

احيلت ابتسام إليّ من طبيب أسنانها لأنها لم تكن تتقبل طقم أسنانها العلوي الجديد، ولم تستطع إبقاءه في مكانه لأنها كانت ترغب في التقيؤ، إضافة إلى عدم قدرتها على أخذ طبعة لطقم الأسنان السفلي بسبب التقيؤ. ومع أنها كانت مديرة مدرسة واثقة بنفسها واستطاعت تربية ابنتها وحدها بعد زواج سيء انتهى بالطلاق، فقد كانت ابتسام محرجة كثيرا من هذه المشكلة إلى جانب شكها أن التنويم المغناطيسي سيساعدها. وقد اعترفت بالشعور ببعض الخوف من الفشل، أنها "قد لا تستطيع فعلها (تقصد التنويم المغناطيسي)" واصطحبت ابنتها معها كنوع من الدعم.

بعد حديث مبدئي شامل، قمنا بتحديد أهداف الجلسة الأولى أن تكون: أ) القدرة على الاسترخاء عند وضع طقم الاسنان الذي قد أعد لها بالفعل دون التقيؤ، ب) الاحتفاظ بها لما لا يقل عن أربع ساعات أو ربما تزيد قليلا كل يوم لمدة أربعة أيام. وقد استخدمت نسخة لطيفة من حث إيلمان، ولأنها لم تقتنع أنها فقدت أرقاما، فقد قمت بالتعميق عن طريق المشي على الشاطئ مع فقد مزيد من الأرقام عند رسمها على الرمال. بعد إيحاء مباشر للاسترخاء، وسؤال عقلها الباطن إذا ما كان راغبا في تحديث معلوماته اليوم وتقرير ما يفعل بها، جعلتها تعرض كل أعذار الخوف من الفشل وتقرير ما إذا كانت ترغب في الاستمرار بالتفكير بطريقة لم تولد لتفكر بها. ثم قمت بإضافة

إيحاء لما بعد التنويم للدخول فورا في التنويم في الزيارة القادمة وبشكل أكثر عمقا. قالت ابنتها إنها قد "استغرقت في النوم حين كانت تشاهد أمها تقوم بالتنويم المغناطيسي، وكان شعورا جيدا".

في اجتماعنا الثاني جاءت ابتسام وحدها. وقد أفادت أنها تشعر باسترخاء أكبر وترتدي طقم أسنانها أغلب اليوم وتخلعه في المساء، لكنها واثقة أنها في الأيام التالية سترتديه طوال اليوم. وقد جعلنا هذا هدف هذه الجلسة، وأضفنا أنها ستحدد موعدا لأخذ طبعة الصف السفلي. حين سألتها كيف تشعر حيال ذلك قالت إنه يشعرها بالغثيان.

بعد الحث الفوري، ذَكَّرَتْ ذلك الشعور الذي خامرها حين كانت عند طبيب الأسنان وكان يلمس الصف السفلي لأسنانها، وقمت بالتركيز على الفترة حينما كان يحاول عمل الطبعة إلى اللحظة التي سبقت تقيؤها وطلبت من عقلها أن يعود إلى أول مرة راودها فيها ذلك الشعور. وقد عادت إلى حادثة اعتداء جنسي في الطفولة لم تخبر بها أحدا. لقد كان ضيقها واضحا فممرنا على ذلك سريعا مع علمها بأنها ستنجو. ثم أحضرنا ابتسام الكبيرة لتخبرها أن كل شيء صار على ما يرام وأنها أصبحت آمنة وسالمة. ثم عدنا لما قبل الحادثة لنمر بها مرة أخرى مع علمها بأنها ستنجو وأن كل الآلات في فمها لن تؤذيها وستستطيع التنفس. قمنا بهذا عدة مرات وكانت ابتسام في كل مرة تصيح بالحقيقة حتى توقفت عن إبداء أي انفعال لدى المرور بهذه الحادثة. ثم قمنا بمسامحة الجاني، ومسامحة الآخرين على صعوبة الوصول إليهم ليستمعوا. ثم مسامحة الذات على شعورها بهذا الإحساس، وشعورها بالذنب والخزي لكتمان الأمر.

حين جاءت للجلسة الثالثة لم أكد أتعرف على ابتسام حيث كانت تبدو في استرخاء شديد. لقد كانت قد حصلت على تدليك للجسد والوجه، أشياء لم تقم بها قط من قبل حيث كانت تكره أن يلمسها الناس. وقد حجزت موعدا عند طبيب الأسنان ليأخذ انطباعات لطقم الأسنان السفلية. وقد قمت بفحص الجسد وأعطيت إذنا بإرسال الطاقة عند الحاجة ثم قمت بالنص الحواري للغرفة الرمادية.

النتيجة: صار لدى ابتسام طقم كامل رائع لأسنانها منذ عدة سنوات، وهي تحبه.

تاريخ حالة 13: رجل مسن مصاب بالخوف من إجراء طبي

هذا الرجل في أواخر السبعينات، وهو أرمل ولديه أبناء، كان يعيش وحده وكانت صحته العامة جيدة. لكنه كان مصابا برهاب أطباء الأسنان والحقن وكان على وشك التعرض لعملية تشمل أخذ عينات من زوائد على لسانه وفكه وكان خائفا.

وقد أحيل إليّ من قبل مريض آخر، وقد اتصل لحجز ميعاد موضحا أنه لا يثق في التنويم المغناطيسي ولكنه مستعد لتجربة أي شيء. لقد كان كذلك مهذبا ولطيفا وفصيحا ومتعلما، فهو عالم متقاعد ذو عقل تحليلي.

كان هدفه من طلب المساعدة هو مساعدته على الذهاب إل المستشفى لعملية جراحية تستغرق يوما يتم فيها أخذ عينات من منطقة اللسان والفك. كانت العملية ستتم تحت تأثير مخدر موضعي، وسيأتي ميعادها خلال عدة أسابيع. حين ذهب إلى الموعد المبدئي، تعرض لنوبات قلق شديدة اضطرت عددا من العاملين للإمساك به حتى يتم الفحص المبدئي. مجرد التفكير في الذهاب قرب المستشفى كان يسبب له قلقا شديدا، وكان التفكير في العملية يسبب إفرازا مفرطا للعرق بشكل واضح.

في الجلسة الأولى، تم أخذ التاريخ الطبي الكامل للمريض للتأكد من أن بيانات المريض دقيقة وأنه لا توجد أي مشاكل طبية خطيرة قد تبطل استخدام التنويم المغناطيسي للمريض، وتم شرح التنويم المغناطيسي وحالات العقل بالتفصيل. ونظرا لسن المريض، وقصر الإطار الزمني للعمل، فقد قررت استخدام الأمثلة والعلاج بالإيحاء للتعامل مع المشكلة الحالية.

تكونت الجلسة من بعض التدخل العام للاسترخاء والتعافي تضمن تعليم المريض التنويم الذاتي عن طريق مثبت جسدي: دعك الإصبع والإبهام. بعد ذلك، علق المريض أنه لم يشعر أنه كان منوما، بل كان يشعر بالاسترخاء. وتم تحديد موعد تالٍ.

في الجلسة الثانية، تم استخدام حث إرباكي Confusion Induction لتجاوز القدرات النقدية الواعية، تبعه إيحاء للاسترخاء البدني. تركزت الجلسة بشكل رئيسي عن تصورات زيارة المستشفى والعملية وإعطاء إيحاء إيجابية أن الأمر كله سينتهي سريعا، وسيتمكن من التعامل مع العاملين بالمستشفى ويكون مطيعا لتوجيهات وطلبات العاملين. إضافة إلى ذلك، فسيظل هادئا ومسترخيا قبل وأثناء الزيارة، وسيتعافى بعدها بسرعة كبيرة وبأقل مشاكل. تم تعليم "تقنية القفاز"

للمريض لإدارة الألم، حتى يتخيل أن المنطقة كلها مخدرة قبل أن يُعطى أي مخدر. أعطيت له الإيحاء أن يكون شبه غافل عما يحدث وألا يلاحظ ما يفعله الأطباء ما لم يكن انتباهه مطلوبا.

في الجلسة الثالثة، تم تكرار الاسترخاء البدني الطويل، ودمجه مع مثبت الإصبع-الإبهام ليسترخي المريض ويعلم نفسه استخدام المثبت ويتمكن من إرخاء أجزاء مختلفة من جسده. تم تقديم مثال يشمل قصة لحيوان يخشى فروع الأشجار الحادة في الغابة. قُدِّم للحيوان بالتدريج أنواع مختلفة من الفروع والأشجار، كان بعضها حادا وبعضها ثلما، وتعلم الحيوان كيف يتعامل مع آثارا الضغط واللمس المختلفة وكيف أن بعضها كان التعرض إليه ممتعا. التقى الحيوان ببومة وعلمته البومة كيف يطير، وبهذا صار بإمكان الحيوان الطيران عاليا بعيدا عن كل الأشياء التي تزعجه. عند القيام بهذا، بدا الأمر كما لو كان ينظر لنفسه، ويشعر بالاسترخاء والراحة، ويمر بتجارب تجعل حياته أفضل. لقد كان مثالا باطنيا، يحتوي بداخله على الكثير من القصص الصغيرة تدور كلها حول كون الحيوان قلقا وأنه حين قام بما يجب عليه فعله، كانت التجربة أسهل بكثير مما تخيل. كذلك، حين أصيب الحيوان، وجد أنه يتعافى بسرعة وسهولة كبيرين.

في الجلسة الرابعة والأخيرة، تم استخدام تخيل للحديقة كوسيلة للحث (تم الإيحاء للمريض بتخيل هذه الحديقة حين يريد الاسترخاء أو الانفصال عن أي موقف). تم تعزيز مثبت الإصبع/ الإبهام مرة أخرى للحصول على استرخاء وهدوء فوريين. ثم تم القيام بجولة أخرى في الحدث المرتقب داخل السبات التنويمي وتم تقديم بعض الأمثلة الأخرى، هذه المرة حول سمكة، آذت فمها حين علقت بخطاف صنارة. كانت السمكة خائفة، لكن حين جذبها الصياد خارج الماء ونزع منها الخطاف، قام الصيد، بطريقة ما، بإزالة الجزء المصاب من فم السمكة ووضعها في الماء مرة أخرى. ولدهشتها، بعد وقت قصير، أصبح فم السمكة أفضل كثيرا، وكانت ممتنة للصياد الذي أفزعها في البداية ثم عالجها، إلخ. كذلك، تم وضع إيحاء بالتعافي السريع إلى جانب معززات للثقة والاعتداد بالنفس.

حين هم مريضي بالمغادرة للمرة الأخيرة قال، "شكرا جزيلا. لقد كان الأمر ممتعا جدا. لست متأكدا أنني كنت بالفعل منوما، لكني أشعر بالاسترخاء. سوف أُعْلِمُك بما يتم."

النتيجة: بعدها بعدة أسابيع، جاءتني مكالمة هاتف من المريض. "أردت أن أخبرك: لقد مر كل شيء على ما يرام، لم أكن متضايقا بأي حال من الأحوال، ولا أدري لم كنت قلقا، من المؤسف

أني لم يمكن تنويمي لكنني استمتعت بجلساتنا." كان هذا هو الرجل الذي كان يصاب بالهلع عند التفكير في الذهاب إلى المستشفى وكان يرهب أن يوضع أي شيء في فمه!

من المدهش كيف أن هذه استجابة شائعة. فعلى الرغم أن التنويم المغناطيسي قد تم شرحه بشكل كامل بكل ما يفعله (وما لا يفعله)، فما زال هناك إحساس أن المريض لم يكن منوما، وأن النتائج الإيجابية هي بالطبع "مجرد صدفة".

الجزء السادس

نماذج للنصوص الحوارية

لاستشاري التنويم وطبيب الأسنان

كلمة عن النصوص الحوارية

النصوص الحوارية استرشاديه، وهي ليست الكلمة الأخيرة. فنحن ننصح أن يكون "المريض هو النص الحواري". فالمريض وطبيب الأسنان يخبرانك، كاستشاري التنويم، بكل ما تحتاج لمعرفته حين تستمع بإنصات: الحافز، الهدف، المشكلة، والنتائج المتوقعة. فمن صميم عملنا أن نستمع لهم ونعلّمهم ونطمئنهم ونحدث فيهم تغيرات بما يتفق مع نتائجهم باستخدام أكثر الوسائل المتاحة فاعلية: العودة إلى السبب، علاج الأجزاء، أعمال الطفل الداخلي، التخدير التنويمي، التنويم الذاتي، الإيحاء الإيجابي، إلخ.

يُنصح أخصائي التنويم بالتدرب على النص الحواري والتعرف على مكوناته قبل استخدامه مع المريض. الاحتياجات تتغير وفقا لمشاكل المريض والتغيرات التي طرأت منذ الميعاد الأخير والوقت من اليوم إلخ. قد لا يكون النص الحواري مناسبا بأكمله أثناء جلسة ما، لكن أجزاء منه قد تكون معززة عند تكاملها مع الإيحاء الأخرى ذات الصلة. بعبارة أخرى، النص الحواري يقدم مدخلا لاستجابات أكثر بديهية. فمستوياتنا البديهية اليومية قد لا تكون حادة كما نحبها أن تكون. حين تواجهنا تحديات خاصة، تساعدنا النصوص الحوارية في المواقف التي "لا نجد فيها ما نقوله".

لا يمكن لأحد أن يحفظ كل النصوص الحوارية، ولا يوجد وقت كاف في اليوم لإنشاء نص حواري مستقل لكل شخص في أيام العمل المزدحمة. وفي المقابل، ليس من الحكمة أن تحصر نفسك في نص حواري واحد أو اثنين أو حتى ثلاثة تحفظها جيدا. فنحن نعمل مع خرائط المرضى لعالمهم

وليس عالمنا الذي نستريح معه، لذا فكن ملما بنطاق واسع من الإيحاء والتصورات التي يمكنك استخدامها بناء على مناطق الاهتمام التي حددها المريض. على سبيل المثال، إذا كان الألم ساخنا، غيره إلى بارد، وإذا كان ألما نابضا Throbbing Pain غيره إلى ملطِّف – اسألهم، وسيخبرونك بما تريد!

قد يكون أمام استشاري التنويم المغناطيسي الخبير من ثلاثة إلى خمسة مراجع مفتوحة أثناء الجزء الفعال من الجلسة. عند القيام بالعودة، ومع أنك قد تكون مطلعا تماما على التقنية، فقد تود استخدام صياغة عامة أو محددة. وأثناء نفس الجلسة، قد تجد أن الانتقال إلى علاج الأجزاء أصبح ممكن التطبيق، أو أن صياغة معينة تلائم عبارات المريض نفسه أو فلسفته التي ذكرها، حينئذ تكون مصادرك متوفرة بسهولة.

البديل، هو الاعتماد على الذاكرة، وقد تسيء التعبير عن الأهداف المتضمنة. بعبارة أخرى، الارتجال وسيلة تخلو من الكفاءة والفاعلية.

أما وقد قلت ذلك، فإذا كنت تستخدم علاج الأجزاء أو العودة أو جسر العاطفة، إلخ، فيجب أن يكون استشاري التنويم ملما بالتقنيات واسلوبها اللغوي المميز وتطبيقاتها المقصودة. وقد قدم لنا من سبقونا أرضية صلبة لفهم تقنيات العلاج التنويمي، التي تبنى في الأساس على الحس العام. أفضل مصدر للمعلومات في هذه النقطة هو كتاب إيلمان Elman "العلاج التنويمي" وكتاب بانيان وكين: "التنويم المغناطيسي والعلاج التنويمي" وأقراص الـ DVD التدريبية على أعمال العودة المتوفرة من www.omnihypnosis.com

لا زال ذلك يعني أن عليك أن تقرا وتقرأ ثم تقرأ مزيدا من النصوص الحوارية إلى جانب منطق وفلسفة النص الحواري حتى تتمكن من تحقيق مصلحة مريضك. الإيحاء المصاغة بعناية، في شكل النص الحواري، تساعدك على تجنب الوقوع، دون قصد، في فخ استخدام لغة قد لا تكون مفيدة.

لكننا نؤمن، دون شك، أن الحث الذي تستخدمه لا بد أن يكون محفوظا. سواء أكنت تستخدم حث إيلمان، أو تقنية السبورة Chalkboard Technique للمقاومات التحليلية، أو حث د. فلاورز Flowers للحث الحسي الحركي، فالفكرة هي تجاوز حدود العقل الواعي، وإذا كان العقل الواعي

يفكر قائلا، "يا إلهي، هذا الصوت مهدئ حقا. ويبدو أنه يعرف ما يتحدث عنه ..." فستتمكن من قيادة مريضك إلى حالة التنويم المغناطيسي العميق بسرعة وسهولة أكبر.

لكن إذا كان الممارس يقلب أوراقه بارتباك ويتردد ويتلعثم ويقدم حثا مضطربا، فإن العقل الواعي يلاحظ ويبدأ فقدان الثقة في إعاقة التعاون. حينئذ قد يُضطر الممارس إلى صدم المريض أو إرباكه، أو إيقاف الجلسة.

بمجرد تجاوز حدود العقل الواعي، ومع أن العقل الباطن يعي ما تقول سواء كنت تتحدث بسرعة أو ببطء أو بصوت هادئ أو عال أو متحمس، يمكنك زيادة تشرب العقل الباطن، سواء للإيحاء المباشر أو الإريكسوني Ericksonian، بأن "تعيش" النص الحواري.

بعبارة أخرى، آمن بالنص الحواري. قل الكلمات وأنت تعي معناها، وبتعبير وثقة صادقة، وليس باستظهار يثير الملل. فمع أنك لا تحتاج إلى إقناع العقل الباطن بالاستماع إليك (فهو يستمع على أي حال)، لكنه سيتقبل إيحاءك بسهولة أكبر إذا كنت مقتنعا بما تقول، ويفضل أن تضع إيحاءك عندما يكون المريض في حالة التنويم المغناطيسي العميق.

تذكر أيضا أن العقل الواعي موجود دوما إلى حد ما. وعلى الرغم من أن دوره محدود وهامشي إلا أنه يستطيع الحكم على "أداءك" حين تعود الحالة إلى الوعي العادي (موجات الدماغ بيتا)، مما قد يؤثر على معدل ودرجة التشرب وفقا لدرجة المصداقية التي يحكم بها.

النصوص الحوارية مصنفة حسب الرموز التالية:

الحث (أ)

التعميق (ب)

الإيحاء والتعزيز (ج)

الخروج (د)

إيلمان Elman/كين الحث الفوري بإسقاط اليد (أ)

ملاحظة: هذا الحث يرى على أفضل صورة في DVD جيرالد كين "الحث الفوري والسريع"

"ضع يدك في يدي ... هكذا – حسنا؟ (توضع اليد على الكف المقلوب لأخصائي التنويم)

الآن، أنظر إليّ – هنا تماما (أشر إلى جبهتك)

حين أعد إلى ثلاثة، ادفع يدي باستمرار إلى الأسفل.

وأنا سأدفع يدي للأعلى مقاوما لك ... هل فهمت؟

الآن، اتبع تعليماتي بشكل كامل ... حسنا؟

واحد (قم بهز إصبعك أمام الحالة مع كل عدة)

اثنان، ثلاثة ... ادفع، ادفع، ادفع. هذا صحيح ... ادفع بقوة، هذا جيد.

الآن، دع عينيك تصبحان ثقيلتين ... متخاذلتين ... وناعستين ... تغلقان ... تغلقان.

(إذا اضطررت لذلك، قم بإغلاق جفني الحالة باستخدام إبهامك وسبابتك.)

(الآن، قم سريعا بجذب يديك من تحت يد الحالة وقل "نم" ثم اطرق على جبهة الحالة براحة يدك.)

بينما أهز رأسك برفق، دع جسدك يلين ويسترخي بعمق. كل نفس تأخذه يقودك إلى استرخاء أعمق.

وبينما أرفع رأسك دع الحركة تقودك إلى استرخاء أعمق ودع عنقك يحمل رأسك بشكل مريح.

(قم بالعد من خمسة إلى واحد لجمود العين ثم قم بالتجزئة ثم تحقق من حالة التنويم المغناطيسي العميق)

أسلوب الحث الإرباكي (أ)

السر وراء هذا الحث هو أن ينسى العقل الواعي ويدرك العقل الباطن. فهناك توجيهات منفصلة للعقل الواعي، وتوجيهات منفصلة للعقل الباطن تحتفظ بانتباه العقل الباطن، مع تنحية انتباه العقل الواعي جانبا من خلال الإيحاء والتوقفات والإرهاق العقلي.

اقرأ النص ببطء وبإيقاع متوازن.

(اقرأ النص مرة واحدة، ولا تكرره) فقط أغلق عينيك ودع عقلك ينزلق إلى حيث يذهب.

أنت مدرك لكل شيء، لكنك لست مدركا. أنت تستمع بعقلك الباطن، في حين أن عقلك الواعي بعيد جدا، ولا يستمع. عقلك الواعي بعيد جدا، ولا يستمع. عقلك الباطن مستيقظ، وينصت، ويسمع كل شيء في حين يظل عقلك الواعي مسترخيا وهادئا. يمكنك الاسترخاء بهدوء لأن عقلك الباطن يتولى المسؤولية، وحين يحدث ذلك، فأنت تغلق عينيك وتدع عقلك الباطن يقوم بكل الاستماع. عقلك الباطن يعلم، ولأن عقلك الباطن يعلم، عقلك الواعي لا يحتاج أن يعلم ويمكنه أن يظل نائما، وألا يفكر حين يظل العقل الباطن متيقظا.

لدي عقلك الباطن إمكانات كثيرة لا توجد في عقلك الواعي. يمكنك تذكر كل ما حدث بعقلك الباطن، بينما لا يمكنك تذكر كل شيء بعقلك الواعي. يمكنك أن تنسى بسهولة، وبنسيان بعض الأشياء يمكنك تذكر أشياء أخرى. تذكر ما تحتاج إلى تذكره، ونسيان ما يمكنك نسيانه. لا يهم إن نسيت، فأنت لا تحتاج أن تتذكر.

عقلك الباطن يذكر كل شيء تحتاج إلى معرفته، ويمكنك أن تدع عقلك الباطن يسمع ويتذكر في حين تدع عقلك الواعي ينسى وينام. دع عيناك مغلقتان، واستمع بعقلك الباطن، وحين تستمع بحرص شديد، يمكنك أن تهز رأسك موافقا.

وبينما تستمر في الاستماع إليّ بعقلك الباطن، عقلك الواعي ينام بشكل أعمق، وأعمق، وأعمق، وأعمق. دع عقلك الواعي ينام بعمق، ودع عقلك الباطن يستمع إليّ. *(كرر الفقرة الثانية، ثم قم بالتعميق واختبار العمق)*

التعميق: الموجة (ب)

ذراعاك لينان ومسترخيان، تماما كالدمية. وبينما أرفع يدك، دع الوزن كله يتعلق بليونة بين أصابعي. وحين أسقطها، أرسل موجة من الاسترخاء خلال جسدك. وحين تشعر بيدك تلمس جسدك، أرسل موجة الاسترخاء تلك من قمة رأسك وحتى أطراف أصابع قدمك.

وحين تفعل ذلك، ستجد أنك قد ضاعفت مستويات استرخائك السابقة.

الآن، مرة أخرى، مع اليد الأخرى. (كرر ذلك مع اليد الأخرى)

التعميق: أسلوب السلالم (ب)

ملاحظة: تأكد من عدم وجود حساسية من الريش قبل استخدام هذا النص!

خلال لحظات سأجعلك تسترخي تماما. خلال لحظات سأبدأ العد تنازليا من 10 إلى 1 ... حين أقول الرقم 10 ستدع جفنيك يصبحان أثقل وأثقل. وحين أقول الرقم 10، أريدك، في عقلك، أن تتخيل أنك على قمة مجموعة من السلالم، آمنا ومطمئنا.

في اللحظة التي أقول فيها الرقم 9، ومع كل رقم آخر، ستدع نفسك تهبط هذه السلالم بسهولة ودون جهد، وتسترخي تماما. عند قاعدة السلالم يوجد فراش ريشي كبير، ووسادة ريشية مريحة. أنت تتطلع حقا لتكون هناك، مطويا ومستكينا، وآمنا ومطمئنا. في اللحظة التي أقول فيها الرقم 1 ستغوص ببساطة في ذاك الفراش، وتريح رأسك على تلك الوسادة الريشية.

رقم 10، عيناك مغلقتان على قمة هذه السلالم. عشرة ...

9، تسترخي وتترك كل شيء. تسعة ...

8، تغوص برفق إلى وضع أكثر راحة وهدوءا وسلاما ...

7، آمن جدا ... آمن ومطمئن

6، تهبط أكثر ... وأعمق

5: تهبط هذه السلالم، وتسترخي بشكل أكبر.

4 و3 ... خذ نفسا عميقا ...

2 ... عند الرقم التالي، الرقم واحد، ستغوص ببساطة في ذلك الفراش، وتصبح أكثر هدوءا، أكثر سلاما، أكثر استرخاء ...

1 ... تغوص في ذاك الفراش الريشي، دع كل عضلة تسترخي وتلين وأنت تغوص في حالة من الاسترخاء أكثر هدوءا وسلاما.

التعميق 2 (ب)

سأمنحك إشارة حتى تدخل في التنويم المغناطيسي بشكل أسهل.

سأعد من واحد إلى ثلاثة. حين أصل إلى ثلاثة، ستفتح عينيك، وتظل في استرخاء عميق. وحين أقول "نم الآن" وأطقطق أصابعي، ستكون هذه إشارة إلى جفنيك ليغلقا وستدخل بشكل أعمق في التنويم المغناطيسي.

حسنا. واحد. اثنان. ثلاثة. افتح عينيك. (طقطق أصابعك)

نم الآن! اغلقهما وغص بشكل أعمق. (كرر كلا منهما عدة مرات)

التعميق وعلاج القلق (ب) و (ج)

الحث بالأسلوب المختار يليهما:

"تخيل كأنك الآن تقف خارجا – في ضوء القمر على قمة مجموعة جميلة من السلالم، ونحن في ليلة صيف دافئة رائعة. السلالم مصنوعة من الرخام الأبيض وهي مضاءة من أعلاها إلى أسفلها بأضواء المصابيح. يمكنك أن ترى أن السلالم واسعة وهي تهبط إلى الأسفل بلطف، وعند قاعدة السلالم يوجد حمام سباحة رائع.

حينما تنظر إلى السلالم تلاحظ أن هناك 20 درجة تقودك للأسفل بلطف. هذه هي السلالم التي ستأخذك إلى الاسترخاء العميق، وإلى التنويم المغناطيسي العميق. يمكنك أن تبدأ في هبوط السلالم، قم بالعد معي ... 20 ... *(عد تنازليا إلى الصفر ودع المريض يخرج نَفَسَه بين كل عدة)*.

تقف الآن عند قاعدة السلالم وتلاحظ حمام سباحة جميل. يطفو على سطح الماء آلاف من أوراق الورد. عطر هذه الورود ساحر، وأنت تنحني لتلتقط ورقة وتلاحظ النعومة المخملية على أطراف أصابعك.

الماء دافئ جدا ومغرٍ جدا، فتنزل بنفسك إلى الماء وتطفو بمحاذاة سرير من أوراق الورد. تخيل جسدك يطفو على سرير من أوراق الورد، وسط هذا الحمام الجميل.

الماء يحمل جسدك. اشعر بجسدك، يتمايل بلطف صعودا وهبوطا، للأعلى وللأسفل – تخيل ذلك – اشعر به الآن. استمر في الطفو، واستمتع بهذا الشعور الرائع. (توقف قليلا).

دع نفسك تنزلق وتطفو، واسترخ أكثر وأكثر مع كل نفس تأخذه، فمع كل نفس تأخذه وكل كلمة تُنطق – هذا الشعور الرائع بالطفو يملأك بمزيج من الهدوء والسكينة – وتجد نفسك تنزلق – وتطفو – إلى مكان رائع وآمن ومريح.

وحين تطفو هنا، آمنا ومسترخيا – لا يهم إن وجدت عقلك، بين الحين والآخر، ينتقل إلى أفكار ومشاعر أخرى، لأنه لا أحد يريد شيئا، ولا أحد يحتاج شيئا – فلا يوجد أي شيء يهمك لتفعله، إلا الاسترخاء، والتخلي عن كل شيء.

اشعر بدفء الهواء على جسدك، يهدئ جسدك، يريح جسدك، ويجعلك تشعر بسكينة أكبر وسلام أكثر وراحة أعلى مما تذكر أنك شعرت من قبل ... هذا الشعور الرائع الهادئ المريح وأنت تطفو على سطح هذا الحمام الرائع من السلام.

تخيل أن السماء تصبح أكثر إظلاما، تذكر، أو فكر في ليل الصيف الدافئ الرطب. الهواء يمتلئ بالعطر الدقيق لهذه الورود – وربما لأزهار أخرى كذلك – أزهار عطر الليل وأزهار إبرة الراعي – والعطر يصل إلى أنفك، ويجعلك أكثر راحة وأكثر هدوءا وأكثر استرخاء.

في وسط السماء المظلمة الناعمة، يوجد بدر مكتمل، تحيط به نجوم لامعة فضية. كل شيء هنا مُطَمئِن للغاية، كل شيء هنا مريح للغاية، كل شيء هنا مهدئ للغاية. وأنت تأخذ نفسك إلى هذا الشعور الهادئ المريح المطمئن – جربه الآن. هذا الشعور الهادئ المريح المطمئن. انظر كيف يجعلك تشعر بالراحة.

وأنت تحدق في السماء المخملية، في هذه الليلة الهادئة المطمئنة، أريدك أن تفكر في كلمة – الاطمئنان – دع نفسك تفكر وتشعر بمعنى كلمة الاطمئنان. كلمة الاطمئنان. لأنك، من الآن فصاعدا، وقتما تريد أن تتحرر من القلق، وقتما تريد أن تشعر بالهدوء والاسترخاء كما تشعر بهما الآن، كل ما تحتاج إلى فعله هو أن تغلق عينيك للحظة واحدة وتفكر في نجمك المُطمئِن، هناك في سماء الليل الجميلة، وهي تنظر إلى جسدك الطافي على حمّام السلام.

وكل هذه المخاوف التي كانت تفسد حياتك، ستبدو غير ذات أهمية، وستتلاشى بعيدا، حيث أنك تملأ جسدك مرة أخرى بالمشاعر المطمْئنة.

لذا، أنصت إليّ بعناية، وتذكر – وقتما أردت أن تشعر بهذا الهدوء مرة أخرى، كل ما عليك فعله هو أن تغلق عينيك للحظة واحدة وتفكر في كلمة اطمئنان. الاطمئنان. إنها مجرد كلمة، لكن لها آثارا مفيدة كثيرة. الاطمئنان. وستجد أنك تشعر فورا بهدوء أكثر، بسكينة أكثر، وباطمئنان أكثر – كما تشعر في هذه اللحظة ... اطمئنان ...

حسنا، أريد منك الآن أن تعدّ من واحد إلى خمسة في عقلك، وحين تصل إلى خمسة، افتح عينيك واشعر بالانتعاش والاسترخاء، وتذكر هذا الشعور الرائع المطمئن.

نص حواري للتحكم في الألم 1 (ج)

الحث بالأسلوب المختار ... التحقق من التنويم المغناطيسي العميق ... يليهما:

"أنت تعرف وأنا أعرف والأطباء يعرفون أن هناك إجابة واحدة، وأنت تعرفها لكنك لا تريد أن تعرفها، وأنا أعرفها ولا أريد أن أعرفها، عائلتك تعرفها لكنها لا تريد أن تعرفها. مهما كنت تريد

أن تقول "لا"، فأنت تعرف أن "لا" هي في الحقيقة "نعم"، وأنت تتمنى أن تكون "نعما" جيدة، لذا، هل تعلم أن ما تعرفه أنت وعائلتك هو نعم، لكنكم تتمنون أن يكون لا.

وكذلك، مع أنك تتمنى انعدام الألم، فأنت تعلم أنه موجود، لكن ما لا تعلمه أن الألم شيء يمكنك أن تعرفه. ومهما عرفت، فلا يوجد ألم أفضل مما تعرفه، لكن بالطبع ما تريد أن تعرفه هو انعدام الألم، وذلك هو ما ستعرفه، انعدام الألم (يقال كل هذا ببطء وبشدة تامة وبتجاهل تام لأي مقاطعة من صرخات ألم أو العتاب بقول "اخرس"). لقد كنت تعرف الألم وتعرف انعدام الألم، لذا فأنت تتمنى ألا تعرف أي ألم بل الراحة وأنت تعرف الراحة وانعدام الألم.

وبينما تزداد الراحة فأنت لا تقدر أن تقول لا للراحة والهدوء لكنك تقول لا للألم ولا تعرف أي ألم بل تعرف الراحة والسهولة، ومن الممتع أن تعرف الراحة والسهولة والاسترخاء وأن تعرفها الآن ولاحقا ولفترة أطول وأطول حيث يزداد الاسترخاء أكثر وأكثر وأن تعرفها الآن ولاحقا ولفترة أطول وأطول حيث يأتي استرخاء وانبهار ودهشة أكثر إلى عقلك حين تبدأ في معرفة حرية وراحة التي كنت تنشدهما بشدة.

وبينما تشعر بها تنمو أكثر وأكثر فأنت تعلم حقا أنك اليوم والليلة وغدا وطيلة الأسبوع المقبل وطيلة الشهر المقبل وفي عيد ميلادك الثالث عشر، ويا له من وقت، وكل هذه المشاعر الرائعة التي كانت تراودك حينها ستبدو واضحة كما لو كانت اليوم، وذكرى كل أمر جيد هي في حد ذاتها أمر رائع.

وحين تبدأ في معرفة حرية وراحة كنت تنشدهما بشدة وتشعر بها تنمو وتنمو، فسوف تعلم، حقا، أن اليوم والليلة وغدا وطيلة الأسبوع المقبل وطيلة الشهر المقبل، وعند كل الأطباء وأطباء الأسنان ويا له من وقت.

وكل هذه المشاعر الرائعة التي كانت لديك حينئذ تبدو واضحة كأنها كانت اليوم، وذكرى كل شيء جيد هي في حد ذاتها أمر رائع.

حينما تبدأ في معرفة حرية وراحة كنت تنشدهما بشدة وتشعر بهما.

نص حواري عام للأسنان 2 (ج)

الحث بالأسلوب المختار ... التحقق من التنويم المغناطيسي العميق ... يليهما:

سنبدأ الآن العمل حتى يمكنك أن تظل هادئا وواثقا ومسيطرا في كرسي طبيب الأسنان. لقد اخترت أن تكون مسيطرا، مسيطرا على ردود أفعالك لهذه الأشياء التي تحدث حولك في كرسي طبيب الأسنان. أليس ذلك صحيحا؟ أنت تريد التحكم في موقف كان يتحكم فيك – صحيح أم خطأ؟ (انتظر الرد) رائع، فليكن.

حين تكون في مكتب طبيب الأسنان، أو تتصل بمكتبه، أو تفكر في مكتبه أو العمليات أو أي شيء يرتبط بطبيب الأسنان فأنت تمر بانفصال فيزيائي تام من كل المشاعر الجسدية. أنت تختار أن تكون حرا، كل هذه أمور لا تهمك، وحين يقوم طبيب الأسنان بعمله عليك، فستجد أنك صرت أكثر هدوءا وسكينة واسترخاء، ومن الآن فصاعدا ستدرك أن عقلك يصنع واقعك.

كنت تظن في الماضي أن طبيب الأسنان هو مصدر للضيق، لذا كان هذا هو ما توقعته. لكنك الآن تعلم من تجارب حياتك أنك حينما تتوقع أمرا فكثيرا ما يحدث. حين تتوقع أن تشعر بشيء فهذا هو ما تشعر به. من الآن فصاعدا، سيكون توقعك أن زيارتك لطبيب الأسنان ستكون مفعمة بالهدوء الواثق. أنت تعلم أنه لا سبب يدفعك لتشعر بأي ضيق مع طبيب أسنان مدرب تدريبا جيدا ومزود بكل التكنولوجيا والتقنيات المتوفرة حاليا.

لذلك، ستلاحظ أمرا غريبا. حين تتجه إلى ميعادك لدى طبيب الأسنان، وكلما اقتربت ميلا من مكتب طبيب الأسنان صرت أكثر هدوءا وأكثر ثقة، لعلمك أن زيارتك ستعالجك، وستجعلك تشعر بتحسن وستكون خالية من التوتر ومريحة. ذلك لأنك المسيطر، وتتحكم في مشاعرك، وتتحكم في ردود أفعالك لهذه الأشياء والمواقف، الأشخاص حولك لم يعودوا يتحكمون بك، فأنت تتحكم في ردود أفعالك كل يوم. أنت مسترخ، وتعلم أنك الذي تخبر مشاعرك بما يجب أن تشعر به، وأنت تأخذ بزمام الأمور الآن.

حين تدخل إلى مكتب طبيب الأسنان وفور أن تجلس في كرسي الطبيب، وتميل بظهرك في ذلك الكرسي ويلمس رأسك مسند الرأس، يسري شعور رائع بالهدوء والثقة من رأسك وحتى قدميك.

كل عضلة في جسدك تسترخي في توقع رائع لتجربة إيجابية وجميلة. ستجد أنه حين يدخل طبيب الأسنان وتراه فستشعر بالثقة معه وستبقى عضلاتك هادئة ومسترخية.

إذا كان ذلك كل ما ستفعله فسيكون طبيب أسنانك مسرورا. ولن تشعر بأي ضيق. فقد تم القضاء على الضيق. وأنت تشعر بالهدوء والثقة والسيطرة.

"أنت مع محترف، وتستمع، أحيانا أريدك أن تسأل بعض الأسئلة إذا كان ذلك مناسبا. اسأل كم ستستغرق العملية، وإذا كانت ستتضمن نزيف بعض الدم انتظر هذا الوقت ثم قل لجسدك أن يوقف النزيف، وسيتوقف. سيتوقف فورا، وحين أقول فورا فذلك يعني خلال 15 ثانية. إذا لم أعطك تعليمات (بخلاف هذا) فستدع هذا المخدر دون أي نزيف أو تعب من أي نوع – مارس حياتك بشكل طبيعي دون أي مواد كيميائية على الإطلاق."

أحيانا يريد طبيب الأسنان العمل على فمك واستخدام نوفوكايين أو شيء مشابه فسيعطيك قليلا من المادة الكيماوية التي تجعل جزءا من فمك يشعر بشعور رائع – وستجد حين يعطيك طبيب الأسنان تلك المادة أنك مسترخ وواثق ولا تلاحظ حتى ما يفعله أو كيف يفعله. لأنك مسترخ ومستريح كثيرا.

لذا، يا (اسم المريض)، حين تذهب إلى طبيب الأسنان ستجد أنك تشعر بثقة واسترخاء أكبر كل يوم، وستشعر بالفخر لأنك هادئ وواثق ومسيطر طوال الميعاد، وستشعر بالروعة ... [الخروج]

التخدير القفازي – نص حواري للتحكم في الألم (ج)

الحث بالأسلوب المختار ... التحقق من التنويم المغناطيسي العميق ... يليهما:

أول ما أريد منك فعله هو أن ترفع أحد يديك بارتفاع ذقنك. ركز انتباهك على هذه اليد التي رفعتها. اشعر بأحاسيس هذه اليد. تخيل شعورا بالتنميل يبدأ في إصبعك الأصغر بهذه اليد. يمكنك أن تباعد بين أصابعك قليلا وترفع إصبعك الأصغر فوق باقي الأصابع، كما لو كنت في عصور إنجلترا القديمة وتحمل فنجانا من الشاي. تخيل إحساسا بالتنميل يبدأ من هذا الإصبع. كما لو كان

مشحونا بالكهرباء أو على وشك النوم. كلنا يعرف هذا الشعور، حين تنام على يدك وتشعر بالخدر في الصباح التالي، أليس كذلك؟ هذا هو نفس الإحساس.

هناك شعور نابض بالتنميل في هذا الإصبع. إصبعك الصغير يصبح مخدرا وينتشر الخدر إلى إصبع السبابة ... ارفع إصبع السبابة أيضا. إنه منمل، وتشعر فيه بشعور غريب. مرة أخرى ينتشر الخدر إلى الإصبع الثالث، وهو يبدو خدرا كذلك. تشعر بالتنميل أو كأن تيارا خفيفا من الكهرباء يسري خلاله. أومئ برأسك إن كنت تفهم ما أعنيه ... جميل. انتقل الآن إلى الإصبع التالي، بل إن اليد كلها منملة. ينتشر التنميل إلى راحة اليد وظهرها. انتظر للحظة، وخذ نفسا، وبينما تخرج هذا النفس، لاحظ كيف تشعر حيث تبدأ اليد في التخدر. يمكنك حتى أن تطرق بيدك الأخرى برفق على ظهر هذه اليد.

حين تطرق بأصابعك على ظهر اليد التي كنا نركز عليها، تشعر ببقع مخدرة. حين تتمكن من تخدير يدك، يمكنك نقل هذا الخدر إلى أي جزء من جسدك. قم بذلك الآن، على سبيل المثال، على ساقك، على رجلك. ضع اليد المخدرة على رِجلك وتخيل كأن الشعور بالخدر ينتقل إلى هذه الرجل. بعد لحظات قليلة، ستبدأ في الشعور بالخدر. هذا أمر طبيعي وسهل، وأنت تشعر براحة كبيرة طوال الوقت. قد تشعر ببعض الضغط، ولكن دون إزعاج. عقلك الآن يستعيد ذكرى يدك وهي تخلد إلى النوم.

عقلك ينتج هذه الاستجابة. فهو يعلم كيف يحدث هذه التغييرات. كل مرة تمارس فيها هذا الأمر ستجد أن استجابة الخدر أسرع خمس مرات من المرة السابقة. وستجد أن إعادة إحداثها أسهل وأسرع خمس مرات في كل مرة تمارسه فيها. أنت تدرب هذا الجزء من عقلك كي يتفاعل معك ويحدث هذه الظاهرة. إنها طبيعية ومريحة وسهلة لك بشكل كبير.

التخدير القفازي (ج)

الحث بالأسلوب المختار ... التحقق من التنويم المغناطيسي العميق ... يليهما:

سأقوم الآن بلمس يدك اليمنى، وحين ألمسها وأمسحها برفق، ركز انتباهك على هذه اليد اليمنى فحسب. الآن، (ابدأ في لمس اليد برفق)، اشعر بإحساس هذه اليد. تخيل إحساسا بالتنميل يبدأ

من هذا الإصبع. كما لو كان مشحونا بالكهرباء أو على وشك النوم. كلنا يعرف هذا الشعور، حين تنام على يدك وتشعر بالخدر في الصباح التالي، أليس كذلك؟ هذا هو نفس الإحساس.

هناك شعور نابض بالتنميل في هذا الإصبع. إصبعك الصغير يصبح مخدرا وينتشر الخدر إلى إصبع السبابة ... ارفع إصبع السبابة أيضا. إنه منمل، وتشعر فيه بشعور غريب. مرة أخرى ينتشر الخدر إلى الإصبع الثالث، وهو يبدو خدرا كذلك. تشعر بالتنميل أو كأن تيارا من الكهرباء يسري خلاله. أومئ برأسك إن كنت تفهم ما أعنيه ... جميل.

انتقل الآن إلى الإصبع التالي، في الحقيقة أن اليد كلها منملة. ينتشر التنميل إلى راحة اليد وظهرها. انتظر للحظة ولاحظ كيف تشعر حيث تبدأ اليد في التخدر. يمكنك حتى أن تطرق بيدك الأخرى برفق على ظهر هذه اليد. حين تطرق بأصابعك على ظهر اليد التي كنا نركز عليها، تشعر ببقع مخدرة.

أنت الآن تخدر يدك، أليس كذلك؟ حين تتمكن من تخدير يدك، يمكنك نقل هذا الخدر إلى أي جزء من جسدك. قم بذلك الآن، على سبيل المثال، على ساقك، على رجلك. ضع اليد المخدرة على رجلك وتخيل كأن الشعور بالخدر ينتقل إلى هذه الرجل. بعد لحظات قليلة، ستبدأ بالشعور بالخدر. هذا أمر طبيعي وسهل، وأنت تشعر براحة كبيرة طوال الوقت. قد تشعر ببعض الضغط، ولكن دون ألم. عقلك الآن يستعيد ذكرى يدك وهي تخلد إلى النوم. عقلك ينتج هذه الاستجابة. فهو يعلم كيف يحدث هذه التغييرات. كل مرة تمارس فيها هذا الأمر ستجد أن استجابة الخدر أسرع خمس مرات من المرة السابقة. وستجد أن إعادة إحداثها أسهل وأسرع خمس مرات في كل مرة تمارسه فيها.

أنت تدرب هذا الجزء من عقلك كي يتفاعل معك ويحدث هذه الظاهرة. إنها طبيعية ومريحة وسهلة لك بشكل كبير ... [الخروج]

التخدير الموضعي (ج)

الحث بالأسلوب المختار ... التحقق من التنويم المغناطيسي العميق ... يليهما:

الآن، بينما تنزلق إلى استرخاء أعمق وأعمق، وتغوص أكثر وأكثر، كل عضلاتك تسترخي وتركز على صوتي. أريدك أن تشعر، في مخيلتك، أن يدك اليمنى تزداد برودة أو تزداد خدرا. تزداد برودة أو تزداد خدرا.

تزداد برودة أو تزداد خدرا. تزداد برودة أو تزداد خدرا.

تشعر كأنها كتلة من الثلج، أو كتلة من الخشب، أو ممتلئة بالزيلوكين Xylocaine. وتبدأ في أن تبدو ككتلة من الثلج، أو كتلة من الخشب، أو كأنها ممتلئة بالزيلوكين.

سأعدّ الآن ببطء من واحد إلى خمسة. مع كل رقم يمر تصبح يدك أكثر خدرا أو برودة. وحين أصل إلى الرقم خمسة، ستصبح يدك مخدرة فعلا.

واحد ... أكثر برودة أو خدرا. اثنان ... أكثر برودة أو خدرا. ثلاثة ... أكثر برودة أو خدرا. من المؤكد أن يدك الآن بدأت في أن تبدو باردة أو مخدرة حقا. حتى أنا أرى أن يدك اليمنى تصبح أكثر شحوبا وتبدو أنها أصبحت باردة أو مخدرة الآن. أربعة ... أكثر برودة أو خدرا. خمسة ... يدك الآن باردة أو مخدرة.

دع يدك اليمنى تنزلق للأعلى باتجاه الألم أو الضيق. ببطء ... (توقف لبرهة) ... اضغط بيدك بقوة على هذه المنطقة وانقل كل هذا الإحساس بالبرودة أو الخدر إلى المنطقة التي تشعر بالألم أو الضيق. انقل ... انقل ... انقل ... هذا صحيح، انقل كل هذا الشعور بالبرودة أو الخدر إلى المنطقة التي تشعر بالألم أو الضيق.

وحين ينتقل كل هذا الشعور بالبرودة أو الخدر إلى تلك المنطقة، دع يدك تنزلق مرة أخرى إلى حجرك وتسترخي تماما، وتغوص إلى درجات أكثر عمقا من التنويم المغناطيسي.

سأظل صامتا لبضع لحظات حتى تفعل ذلك. وستبدأ لحظة الصمت الآن.

- *قم بإضافة إيحاء لا شعوري لتسهيل التخدير/التبريد في مكتب طبيب الاسنان* ... [الخروج]

نص حواري لصرير الأسنان (ج)

الحث بالأسلوب المختار ... التحقق من التنويم المغناطيسي العميق ... يليهما:

المواقف المرهقة للأعصاب تحدث كل يوم، مما قد يدفع كثيرا من الناس إلى الجز على اسنانهم. حينما يحدث أحد هذه المواقف المسببة للقلق أو يكون على وشك الحدوث، مثل ... (أدخل مشكلة تقليدية هنا) ... فأنت تجز على اسنانك بشكل لا واعٍ. لديك الآن وسيلة للتعامل مع هذه المواقف، بالاحتفاظ بالقدر الكافي من الطاقة العصبية للتعامل مع الأمر بشكل مثالي – وترك الشد العصبي الزائد. حينما تستعد للنوم ليلا يمكنك التدرب بقول "لا شيء في حياتي يستحق أن يرهقني".

أغلب صرير الأسنان يحدث ليلا. والسبب في ذلك أن العقل الباطن يتذكر المواقف المسببة للشد والقلق التي حدثت أثناء النوم أو تهدد بالحدوث في المستقبل ويعيد تكرارها مرات عديدة أثناء الليل. أما الآن، فأثناء الليل، تَلامُس أسنانك بشكل غير عادي سيتسبب في إيقاظك، وستبتسم لعلمك أن عقلك الباطن يحميك، ثم تدير ظهرك وتعود إلى النوم فورا دون أن تفقد رغبتك في النوم إطلاقا. من الرائع حين تشعر بالتعب أن تريح رأسك وتنزلق إلى نوم جسدي جميل عميق مريح، ومن المبهج أن تدرك هذا الشعور المريح الذي يخامرك حين تكون هناك مسافة مناسبة بين أسنانك – دون تلامس.

وكلما انزلقت إلى نوم جسدي جميل عميق مريح، فمن المحتمل في هذه الليلة أو التي تليها أو هذا الأسبوع أو الذي يليه أنك ستجز على أسنانك.

ولكن من الآن فصاعدا، حين يحدث ذلك أثناء النوم فستستيقظ فورا وترخي فكك، قبل أن تعود إلى هذا النوم الجسدي الجميل العميق المريح.

هل تعلم، من الرائع أن تكون لديك قبضة محكمة، والناس عادة كسالى حين يتعلق الأمر بالتدريب – فهم دوما يجدون عذرا للامتناع عنه – ولكنك في كل مرة تجز على اسنانك فأنت تتدرب على إحكام قبضتك إلى أن تصير قبضتك محكمة. من الجميل أن يكون لك فهم جيد للأشياء. عقلك الباطن يعي جيدا ما أقول، ويفهم كل ما يجده جذابا.

ومن الجميل أيضا أن "تتخلى" وتسترخي – وقد صار الاسترخاء الآن أمرا تلقائيا بالنسبة لك. لقد صار التخلي عن الشد العصبي من أسهل ما يكون، وفي كل مرة تتعرض فيها لشعور

"التخلي" فستغوص أكثر في هذا الشعور الرائع الهادئ المريح.

نص حواري لصرير الأسنان – 2 (ج)

الحث بالأسلوب المختار ... التحقق من التنويم المغناطيسي العميق ... يليهما:

أنت تشعر الآن بالرضا عن نفسك، تخل عن كل مشاعر الخزي أو العدوانية. لم تعد الأشياء تضايقك كما كانت في الماضي. الأشياء التي كانت تضايقك أو توترك أو تؤذي مشاعرك أو تحرجك أو تغضبك لم يعد لها تأثير قوي عليك. يمكنك أن تراها الآن على حقيقتها بشكل أوضح ولن تسمح لها أن تضايقك.

وقتما تقبض أو تجز أسنانك ستدرك ما تفعله على المستوى الواعي واللاواعي. وحين يأتي الإدراك، سترخي كل عضلات جسدك تلقائيا.

قبض أو جز أسنانك هو متنفس عدواني أو متوتر. بدلا من جز أسنانك، يمكنك الآن أن تأخذ نفسا عميقا ثم تطلق التوتر بشكل كامل. خذ الآن نفسا عميقا ولاحظ كيف تصبح مسترخيا حين تطلقه ... [الخروج]

نص حواري لصرير الأسنان – 3 (ج)

الحث بالأسلوب المختار ... التحقق من التنويم المغناطيسي العميق ... يليهما:

حين يجز الناس أسنانهم ليلا، فهو يحدث لسببين. أولهما، أنك تخزن توترك هناك في فكك، وثانيهما، أن الأمر يصبح عادة. دعنا نخرج التوتر من فكك ونطلق سراح الضغط. دعنا نغرس في ذهنك أنك ستقوم بتدريب لأسنانك نبدّل فيه العادة القديمة بعادة جديدة أصح للتنفيس عن التوتر. بإمكاننا معا أن نصنع هذا النمط الجديد للصحة.

كل ما عليك فعله أن تركز انتباهك في فكك. ركز إدراكك في فكك، ولاحظ مدى توتر العضلات هناك. أسهل طريقة لتحرير توتر العضلات هو بقبضها ثم بسطها. لا بد أن تفعل ذلك كل

ليلة قبل الذهاب للنوم. اقبض أسنانك بإحكام واحتفظ بها ثابتة بينما تعدّ إلى 3 ... ثم أطلق العضلة وأرخها. قم بهذا التدريب معي. اقبض على أسنانك بإحكام، ثم أطلقها. لاحظ كيف تستجيب العضلة.

إنها تشعر بالدفء، بسبب تدفق الدم إليها، وهو يأخذ كل التوتر وكل الإجهاد الذي تراكم كيميائيا في فكك. في الليل ستقوم بهذا التدريب على مجموعتين تتكون كل منهما من عشر مرات.

حين تحرر الإجهاد من فكك لن تحتاج إلى أن تجز أو تصر على أسنانك ليلا. قد ذهب كل ذلك الإجهاد، وانتهى كل ذلك التوتر. ستحصل على نوم أكثر استرخاء مما حصلت عليه منذ وقت طويل للغاية. وفي الصباح ستشعر أنك استرحت بشكل أفضل، وتعلم أنك حررت نفسك من التوتر قبل نومك. هذه عادتك الجديدة لأجل صحتك.

ستشعر بشعور أفضل لأنك تتعامل مع الإجهاد بشكل إيجابي. ولم يعد لديك دافع أو حاجة أو رغبة في الاستمرار في السلوك القديم الهدام. فلديك طريقة أفضل وأكثر راحة للعيش.

إدراكك لهذا النمط السلوكي الجديد يساعد على تحسينه. فقد صار لديك الآن فكرة أن بإمكانك إعادة تأسيس حياتك وتعلم وسائل جديدة للتعامل مع الإجهاد. وذلك يدفعك للابتسام.

تخيل نفسك الآن في مكتب طبيب الأسنان وهو يهنئك على تحسنك. وبإمكانه أن يريك فعليا كيف أصبحت أكثر صحة. إنه مسرور بنجاحك وسعيد برؤية تحسنك ... [الخروج]

قلق مريض الأسنان (ج)

الحث بالأسلوب المختار ... التحقق من التنويم المغناطيسي العميق ... يليهما:

خذ نفسا عميقا واسترخ في كل أنحاء جسدك. من اليوم، والآن، سننقل هذا الشعور بالاسترخاء والراحة العميقين إلى زياراتك لمكتب طبيب الأسنان.

لدى عقلك القدرة على تحفيز مواد كيماوية معينة في عقلك. أحد هذه المواد الكيماوية التي ينتجها العقل هي الإندورفين Endorphin. الإندورفينات هي مجموعة من البروتينات ذات خواص مسكنة قوية تفرز بشكل طبيعي في المخ. وقد تم توثيق أنها أقوى عدة مرات من المورفين

Morphine. يستطيع عقلك إنتاجها. حين يطلق العقل هذه البروتينات، يمر الشخص بحالة من الهدوء والبهجة، أي حالة تكون فيها هادئا ومسترخيا تماما، بل وتشعر ببعض السعادة.

دعنا نتدرب الآن، يمكنك بسهولة أن تستخدم ذلك في زيارتك القادمة لطبيب الأسنان. وستقضي على كل إحساسك بالخوف غير الطبيعي أو الشد العصبي الذين تشعر بهما هناك. لذا، خذ نفسا عميقا واشعر بتدفق دافئ من الاسترخاء يسري من راسك وخلال جسدك. قل لنفسك، "إندورفينات، إندورفينات، إندورفينات" وسيسترخي عقلك، وسيسترخي جسدك.

سترى نفسك في حالة عقلية هادئة وسارة. عمليات الأسنان ستتم بكفاءة وسرعة. سيبدو أن وقتك في الكرسي يمر سريعا لأنك تنتقل إلى حالة البهجة بينما تسترخي في كرسي طبيب الأسنان.

ستظل طوال الوقت قادرا على المشاركة في المحادثة ذات الصلة واتباع التعليمات والشعور بالهدوء والراحة التامين. تذكر القاعدة البديهية القديمة "كل ما يستطيع العقل تصوره، يستطيع الجسد تحقيقه".

نحن الآن نرسخ هذه الأفكار في عقلك الباطن حتى يمكنك تخيل زيارة مريحة لطبيب الأسنان. الماضي لا يساوي المستقبل. تجاربك ومخاوفك السلبية القديمة تنزلق مبتعدة وتحل محلها هذه الإيحاء الصحية الإيجابية. وهي الآن ترسخ نفسها في عقلك الماضي، وتذيب أي مخاوف كالذكريات البعيدة. وهي الآن تستبدلها بهذه التقنية الإيجابية وصورة من زيارتك القادمة لطبيب الأسنان.

مارس هذا يوميا لمدة 21 يوما، وستكون في راحة وسيطرة تامتين في زيارتك القادمة لمكتب طبيب الأسنان ... [الخروج]

صحة ما قبل العملية (ج)

في هذه الحالة من ازدياد الوعي، عقلك الباطن مستعد ومتحمس لاستقبال الإيحاء التي ستسمعها. لقد أتممت جراحة الأسنان ومر كل شيء على ما يرام. لقد تجاوزت الجراحة بسلام والآن

يحتاج جسدك وعقلك إلى بعض الوقت للتعافي والتماثل للشفاء – فما بدا بالنسبة لك تعديا كان شيئا يفعله طبيب أسنانك كل يوم من أيام حياته العملية تقريبا.

أنت تعلم بالطبع أنك في أيدٍ أمينة، لأن طبيب أسنانك وفريقه خبراء في مجالهم. فقد خاضوا سنوات من التدريب الصارم وقاموا بعمليات عديدة بنجاح على المرضى الآخرين الذين صاروا الآن معافين تماما ويعيشون حياتهم بشكل طبيعي وصحي وسعيد – فهي أفضل بكثير مما ظنوه ممكنا.

ولأنك تثق فيهم – تماما كما تثق في صوتي – فستقبل تماما وتكون راضيا عن كل ما حدث لك في عمليتك الجراحية. وخلال أيام/أسابيع قليلة (حسب طبيعة العملية) فستكون قد مضيت قدما في طريقك للتعافي الكامل وستتساءل لم كنت تشعر بالقلق حيال أي من هذا. قد تكون لك بعض المخاوف عن الغرز stitches/الدبابيس staples (حسب ما أخذه المريض)، وهذا طبيعي جدا، أعضاءك الداخلية تعمل كما يجب، وستتعافى اللثة والأسنان والجلد والغشاء المخاطي قريبا حيث تندمج معا مرة أخرى، وخلال أشهر قليلة، سيتغير لون الجرح من الأحمر إلى الوردي إلى الأبيض، وبعد فترة لن تلاحظ وجوده إلا بصعوبة.

لذا، هدئ نفسك أكثر وأكثر في كرسيك واستمع لصوتي، لا يهم إذا لم تركز على الكلمات التي أتحدثها لأن عقلك الباطن يتشرب، كالإسفنجة، كل ما يقال لك طول هذا الوقت.

ومع أنك بدأت في الشعور بالنعاس والراحة، يمكنك أن تدع عقلك يتجول ويستكشف الصور الرائعة التي تسري إلى خيالك، وتحلم، حلما خاصا جدا، أنك على وشك أن تبدأ رحلة لاستكشاف مكان سحري غامض، مكان مفعم بالألوان الحيوية والأصوات المتناغمة، والأمر يبدو كأنك منفصل تماما عن جسدك الآن، لكنك تعلم أن بإمكانك العودة وقتما أردت أن تتابع سير الأمور التي تجري.

لذا، تعال معي، عبر طريق جبلي يقود إلى مكانك المثالي. اعلم أنك مع كل خطوة تخطوها، سيزداد شعورك أنك تطفو، وتعوم في الطريق. أنت لست وحدك، فأنت تسمع صوتي طوال الوقت. وربما حتى تجد نفسك تطفو مع أكثر شخص تحبه، وتستمعان معا بالتجربة الرائعة التي تنتظركما.

المنظر هنا جميل بشكل مذهل، فالجبال تبدو كأنها تهمس بأصوات الحب، مفعمة بالحياة، درجات مختلفة من اللون الأخضر، تتنفس بتناغم مع ما يحيط بها، فهناك أشجار وتكوينات

صخرية، وغابات صغيرة، وللأسفل قليلا من الطريق الجبلي الذي تقف عليه، يوجد نهر يسري بلطف، يلمع في ضوء الشمس، وبمحاذاته طريق ضيق آخر.

إنه يوم جميل وأنت تعلم أنه سيصبح أفضل وأكثر إشراقا من أي يوم مضى. يمكنك الآن أن تشعر بدفء الشمس على جسدك كما لو كانت تخترق كل عصب وكل خلية وكل نسيج وكل إدراك لذاتك، وهي كلها في استرخاء كامل وسلام تام.

عقلك وجسدك يعملان بتناغم معا ومع الكون كله. تبدو أشعة الشمس نفسها كأنها مملوءة بالحب الشافي، ويمكنك أن تشعر بهذا الشفاء ينتقل إلى جسدك وإلى عقلك، بينما تنزلق إلى أعماق هذا الشعور بالدفء والراحة والاسترخاء.

يمكنك في حلمك أن تحلم أن لك، في القريب العاجل، فم ولثة ولسان أصحاء مرة أخرى، يعملون بشكل طبيعي، وهو ما تعلم أنه سيحدث فعلا. حين تستيقظ من هذا النوم الجميل، فستتقبل تماما أن الزمن هو خير علاج.

انظر إلى نفسك في المستقبل، تقوم بمهام عادية يومية بمنظور عقلي جديد، لأنك الآن تقدِّر كل جانب من جوانب الحياة، فلديك طاقة وحيوية، وأفكار ومشاعر إيجابية. حتى أكثر المهام دنيوية تبدو لك الآن مُرضية. أنت تركز عقلك على ما تفعله، ويخامرك شعور جيد، هدوء واسترخاء وسلام رائعين، بدرجة لم تتخيلها ممكنة. لكنك تحيا سعيدا، وتستمع لأقصى حد بكل لحظة من لحظات حياتك الرائعة.

بإمكانك الآن أن تشعر بالراحة الحقيقية وأنت تحلم أحلامك، وترى هذه اللقطات، وتشعر باستقبال العافية والصحة والحيوية. يتنفس جسدك، الهواء الذي يحتاجه، البرانا Prana، الطاقة، طاقة الحياة، فهي تدخل جسدك وتملأ رئتيك اللتان تعملان بكفاءة، كما هو حالهما دوما، في استخلاص نقاء الأكسجين الذي يقاد في مجرى الدم ليهدئ ويعالج كل خلية من فمك وجسدك.

كل الأعضاء والخلايا والأجهزة في جسدك تعمل الآن بتناغم. عملية التمثيل الغذائي أصبحت مضبوطة بدقة لتناسب احتياجاتك الشخصية. جهازك الهضمي بأكمله من فمك إلى الإخراج يستخدم الطعام الذي تتناوله بشكل أكثر فاعلية. تحدُّ من كمية الطعام حتى لا تأكل سوى الكمية المناسبة من الطعام الصحي المغذي الذي تحتاجه لتزود نفسك بالتغذية السليمة. لم تعد ترغب إلا في

الطعام المناسب والجيد لك. يراودك شعور بالقبول، شعور بالسلام والسكينة في أعماقك. عملية التمثيل الغذائي خلال فترات الراحة تصبح أكثر طبيعية ومناسبة لحالة الاسترخاء.

جهازك العصبي بكامله يبدأ العمل بشكل أكثر كفاءة وفاعلية لأن جهازك العصبي اللاإرادي، الذي يتحكم في نبضات قلبك وتنفسك دون أن تحتاج لفعل ذلك بشكل واعٍ، يعمل بسلام وتناغم مع باقي الجسد.

نتيجة لتحسن جهازك العصبي بدأ الهضم والكليتان في العمل بشكل أكثر كفاءة، وتشعر بتحسن كبير في كيانك كله. تدفق الدم إلى أعضاءك الحيوية كالكبد والبنكرياس والطحال سينعش هذه الأعضاء بشكل أكثر فاعلية وتصبح كيمياء جسدك كله أكثر توازنا واستقرارا.

موجات مخك تصبح متوازنة وتدل على طبيعة أكثر سلاما وراحة وأنت لذلك تنام بشكل أصح وترى أحلاما جميلة. حين تستيقظ، يراودك شعور بالانتعاش والنشاط واليقظة الكاملة.

ونظرا لتحسن التمثيل الغذائي والنظام الكيميائي الحيوي، فقد تحسنت مناعتك العامة للعدوى والأمراض وصار ضغط دمك طبيعيا مما يجعلك تمارس أنشطتك اليومية بصفاء وهدوء.

يتعرض عقلك وجسدك للتعافي والصحة بشكل طبيعي. حين تنظر حولك إلى جمال الطبيعة، تشعر بالتقدير لتحسن حياتك، وتشعر كأنك تطير حقا، فسعادتك وصحتك أفضل من ذي قبل.

بينما تمشي على مهل وسط الجبال، تنظر خلفك لترى كم ابتعدت، وتتعجب من المسافة بينك الآن وبين ما كنت حينها، إنه تحسن هائل، لكن وقتا طويلا لم يمض منذ دخلت إلى هذا المسرح لتعالج نفسك. كل الأضواء التي سطعت على الفريق الطبي جعلتهم يبدون لك كالملائكة، أرسلوا من السماء ليساعدوك في وقت شدتك.

ثقتك في هذا الفريق يعززها الحب الذي شعرت به والرغبة التي اجتاحتك للتعافي واستعادة حالتك الصحية والحيوية المستحقة. عقلك هادئ تماما، كما هو الآن، لأنك تعلم أن قوى عليا تعمل من أجلك، وهو ما يحدث حقا.

تغمس نفسك في راحة تنويمية لطيفة، وسط الرحلة، هذه الرحلة السحرية الغامضة وسط الجبال، حيث تجد نفسك الآن مستعدا للاستيقاظ بعد راحتك، معافى تماما.

هناك باب عند سفح الجبل، باب أبيض، تمتد عليه الطحالب وأوراق الشجر المعلقة، لكنه يفتح وقتما تشاء على مغارة جميلة، تشبه كهف علاء الدين، لكنه أكثر سحرا منه، تتعلق من سقفه وجدرانه البلورات واليشم والياقوت والكوارتز المدخن وغيرها من الأحجار والمعادن الكريمة. هناك ضوء أزرق جميل ينعكس ويومض ويلمع، حيا بالطاقة والحب. حين تستعد للمضي قدما هناك ستتعرض للتوحد مع كل الكون وكل المعرفة.

بينما يخفت صوتي، ستدع نفسك تستكشف. حتى صوت الممرضات والأطباء وغيرهم من العاملين بالمستشفى، سيصل إليك من بعيد. ستتجاوب مع الطلبات المفيدة لصحتك المستقبلية وتعود، متى أردت، إلى المغارة في سفح الجبل، وتتعمق فيها أكثر من ذي قبل.

صوتي الآن يخفت، تماما كذكرى تلك العملية التي تبعد أكثر وأكثر. ستجد نفسك في كل ساعة في كل يوم تشعر بتحسن وراحة أكثر من سابقتها. ستعود إلى هذه الراحة التنويمية اللطيفة متى أردت، وتترك جسدك ليتعافى تماما، ربما لبضع ساعات، أو أيام. من يدري، ربما لا يكون هذا وقتا طويلا، فالوقت يتغير في التنويم المغناطيسي، تماما كما يفعل في أحلامك.

لذا، عش حلما جميلا، واستمتع بهذه المشاعر المريحة بينما يشعر جسدك بالعافية التي يستقبلها. وحين تكون مستعدا للعودة هنا والآن، عد بلطف وافتح عينيك وخذ نفسا عميقا جميلا، وثق في الشفاء الذي يحدث في الداخل.

(دع المريض يبقى في التنويم المغناطيسي لعدة دقائق قبل العد لإخراجهم، مسترخين ومنتعشين، ويعود الجسد إلى الوعي العملي الصحي).

الخوف من الحقن (ج)

الحث بالأسلوب المختار ... التحقق من التنويم المغناطيسي العميق ... يليهما:

الآن بينما ترقد هنا في راحة وعيناك مغلقتان، تشعر بالراحة وتدرك أنك هنا لأنك تريد أن تتعلم كيف تستخدم قدرات عقلك الباطن للقضاء على القلق الذي تتعرض له حين تزور الطبيب لأخذ حقنة.

لذا، بينما تبدأ في الاسترخاء والانزلاق إلى أعماق السبات التنويمي، إلى حالة سبات تنويمي عميق، أريد منك أن تتمهل، ولا تتسرع، لأن هناك عدة أشياء تحتاج أن تفهمها أولا. لذا، من فضلك، أنصت بعناية.

أولا، أريدك أن تفهم أن لديك القدرة على أن تفقد ذراعا، أو يدا، وهذا يعني أن تغفل تماما عن وضعية هذه اليد، أو الأصابع، ولديك القدرة على ألا تكترث للأحاسيس التي تتعرض لها أذنك أو إبهامك.

لديك قدرة، في عقلك الباطن، يمكنك أن تتعلم كيف تستخدمها. قدرة على إغلاق الإحساس في ذراعك، قدمك، أو حتى وجهك، فكك، لثتك، أو أي مكان في الحقيقة.

وبعد أن تكتشف شعور أن تفقد الإحساس تماما، وتريد أو تحتاج لذلك أن يحدث، يمكنك أن تنشئ شعورا مريحا بالخدر في أي وقت وأي مكان تحتاجه.

أنا لا أعلم إن كان عقلك الباطن يسمح لك أن تكتشف ذلك الشعور بالخدر في يدك اليمنى، أو إصبع من يدك اليسرى أولاً. منطقة صغيرة من الخدر. هذا الشعور المريح المدغدغ، خدر ثقيل مغلّف، ينتشر مع الوقت على ظهر اليد ويغطيها، أو أي جزء آخر توجه إليه انتباهك – فهو ببساطة يتلاشى. لكنك لا تعلم شعور ألا تحس بشيء، لذا أريد منك أن تمد يدك الأخرى إلى هذه المنطقة المخدرة المستريحة، هذه اليد المخدرة المستريحة، ثم المسها. اشعر بهذا اللمس، وابدا بقرص نفسك هناك، فهو شعور قد لا تدركه في البداية، لكنك حين تستمر في قرص نفسك، سيحدث أمر خاص.

ستبدأ في أن تدرك وتكتشف أن هناك أوقاتا لا تشعر فيها بشيء على الإطلاق، يبدو كأن الإحساس يتلاشى بعيدا. أنت تتعلم كيف تسمح لعقلك الباطن أن يقوم بذلك من أجلك، أن يغلق كل هذه الأحاسيس. وبينما تنمو هذه القدرة، يزداد إدراكك أنك تعلم حقا كيف تغلق هذا الأمر، تعلم حقا كيف تغلق هذه المشاعر وتجعل كل الأحاسيس تختفي من يدك، أو من أي مكان. يمكنك ليدك الأخرى أن تعود إلى مكانها الطبيعي، وأنت تنزلق صاعدا تجاه سطح اليقظة الواعية. فاستمر، وبإمكانك أن تسترخي.

كرر الشعور بهذا الخدر بشكل أوضح وأوضح. يمكنك أن تنزلق صاعدا، ثم هابطا، بينما تتعلم المزيد عن قدرتك. يمكنك، في وقتك الخاص، وبطريقتك الخاصة، أن تتدرب على هذا التعلم

الذاتي، هذه القدرة على أن تفعل هذا في أي وقت وأي مكان.

الآن، وعيناك مغلقتان، يمكنك الاسترخاء بشكل أعمق من ذي قبل، مدركا هذا التعلم الجديد، هذه القدرة الجديدة على إغلاق هذا الضيق. يمكنك أن تتخيل الآن بأوضح ما يمكن، انظر إلى نفسك في زيارتك القادمة لمكتب الطبيب، ولاحظ مدى الهدوء الذي تشعر به وأنت تقف عند مكتب الاستقبال، في متسع من الوقت قبل ميعادك.

أنت الآن تجلس في منطقة الانتظار، تشعر بالهدوء واللامبالاة، واثقا في قدرتك على التحكم في إحساسك. تبتسم في وجوه الآخرين الذين ينتظرون معك، مسرورا بقدرتك على أن تدع أسلوبك الهادئ الواثق يبعث الطمأنينة في عقول الآخرين، وهم ينتظرون دورهم أيضا.

وبينما تجلس هناك، تتدرب مرة أخرى على قدرتك على غلق الإحساس، وتجرب ذلك الخدر. وحينما يتلاشى الإحساس في ذراعك، وينتشر الخدر – هذا الشعور الثقيل بانعدام الإحساس، تسترخي وتشعر بالهدوء الداخلي التام.

حين يأتي دورك لتدخل إلى الجراحة، ستأخذ نفسا طويلا عميقا، وحين تخرج كل الهواء من رئتيك فأنت تخرج القلق والخوف، ثم تتنفس الهدوء والثقة. بينما تجلس في الكرسي، ستشعر بشعور مريح، فيملأ الهدوء عقلك وتسترخي مركزا على هذا المفتاح الذي سيجعلك تشعر بعدم الإحساس بينما يقوم الطبيب/طبيب الأسنان (أو الممرضة) بالعمل المطلوب برفق وعناية.

حين تشمر عن ساعدك، مستعدا للحقنة، ستكون هادئا ومستريحا، لكني لا أريدك أن تضحك حين تتعرض لهذه الدغدغة، ولا أريدك أن تنزلق في السبات بعمق أو سرعة أكثر من اللازم. بينما يبدأ الخدر في الانتشار، ستفاجأ بقدر هدوءك واسترخاءك، وسيقدّر طبيبك تعاونك الذي لا بد منه، ويكمل عمله بسهولة ومهارة. ستستمتع بقدرتك على الاسترخاء في ذلك الكرسي، وتدع عقلك الباطن يستخدم تلك القدرة الخاصة التي تعلمتها.

لم تعد متضايقا أو قلقا لأنك الآن تتحكم في ذلك الخوف، وتقلع عنه، فقد رأيته على حقيقته. لم تعد تفكر بطريقة تخبرك أنك هناك ما تخشاه هنا، فعقلك الباطن يعتني بك. لا يهم حقا كيف تخبر عقلك الباطن بما يفعله أو كيف يفعله عقلك الباطن، المهم أنك تعلم أن بإمكانك فقد مشاعر الضيق،

بنفس السهولة التي تفتح بها عيناك، وأنت تنزلق داخل عقلك وتعود حين يحين الوقت، إلى اليقظة الواعية، بشكل تام الآن ... [الخروج]

تعزيز التعافي قبل الجراحة (ج)

الحث بالأسلوب المختار ... التحقق من التنويم المغناطيسي العميق ... يليهما:

خذ نفسا عميقا ببطء وأخرجه ببطء. سوف نفعل هذا ثلاث مرات. لاحظ كيف يزداد استرخاءك في كل مرة. خذ نفسا عميقا ببطء مرة أخرى، شهيق بطيء، وزفير بطيء. لاحظ كيف تبدأ في الاسترخاء... خذ نفسا عميقا آخر ببطء، ثم أخرجه. لاحظ كيف زاد استرخائك.

صوتي يبعث على الاسترخاء، والاسترخاء ممتع بينما تغوص أكثر وأكثر في الأحلام. ولكي نساعدك على أن تغوص أكثر في هذه الحالة الهادئة المريحة، سنهبط على سلالم الاسترخاء.

تخيل نفسك واقفا على قمة سلالم الاسترخاء، ترتدي ملابس فضفاضة، مصنوعة من قماش عال الجودة، وهي بلونك المفضل. ترى ماذا يكون هذا اللون اليوم؟

بينما تهبط، تجد نفسك تغوص أكثر وأكثر في هذا الكرسي أو السرير الذي تستريح عليه، وتشعر باسترخاء أكثر وأكثر. مع كل خطوة تضاعف إحساسك بالاسترخاء. أثناء مرورك بهذا التدريب، قد يراودك إحساس بالثقل، وقد يراودك إحساس بالطفو كالريشة، أنك تطير بخفة، أو ربما تعلم فقط أنك في استرخاء عميق. أيا ما كان ما تشعر به فهو مناسب لك، أنت تبلي بلاء حسنا.

ابدأ في الهبوط الآن. عشرة، تطفو أعمق وأعمق. تسعة، أعمق. ثمانية، تخل عن كل الشك والقلق والخوف. لم تعد بحاجة لهذا. سبعة، استرخاء أعمق وأعمق. ستة، كلما استغرقت وقتا أطول في الاسترخاء، كلما ازددت عمقا. خمسة، سنتوقف هنا قليلا، فقد حان الوقت لاستدعاء مرشدك الروحي الذي سيرافقك في هذه الرحلة. قد يكون هو الإله، أو ملاك، أو قديس، أو شعور بالتواصل الروحي مع القوى الخلاقة.

سأدعك في لحظات من الصمت لتتواصل مع شريكك الروحي ... (30 ثانية). أنت تبلي بلاء حسنا. اهبط إلى أربعة، تسترخي وتتعمق. ثلاثة، تترك كل شيء وتتعمق. اثنان، أعمق وأعمق.

واحد، أنت في استرخاء عميق جدا.

دع نفسك تنتقل بسهولة ودون جهد إلى بحيرة. تخيل أنك في الصيف، وهناك نسيم دافئ. يمكنك أن تسمع الأمواج تنكسر على الشاطئ بينما تتأمل البحيرة. إنها بحيرة السلام.

تتبع الأمواج وتيرة معينة، تبعث فيك الهدوء والاسترخاء. استمع لها حيث تبدأ في إرخاء جسدك حتى يستقبل جسدك المخدر الذي ستأخذه للعملية الجراحية بسهولة. في حقيقة الأمر، لا تحتاج إلا لقدر بسيط من المخدر، لأن جسدك يتعاون جيدا. فهو يتهيأ للعملية.

لذا، لا يستخدم إلا قدر ضئيل من المخدر طوال العملية الجراحية. أنت تتحكم فيما يحدث لجسدك. أنت تقود العملية بقدرتك على الاسترخاء وفق أمرك. تستمر الأمواج في وتيرتها الإيقاعية.

في كل مرة تسمع فيها عبارة "أنت تبلي بلاء حسنا"، ستجتمع كل أنظمتك العلاجية معا لتؤدي وظيفتها بشكل صحي. فهي تحقق تعافيا كاملا في الداخل والخارج. استرخ، وخذ نفسا عميقا، فأنت تبلي بلاء حسنا.

دع نفسك تغوص أكثر وأكثر في هذه الحالة المريحة المطمْئِنة. كأنك تحلم. تبدأ في التدرب على العملية الجراحية. من الآمن والممتع أن تكون بهذا الاسترخاء. عن طريق قوة خيالك، ترى نفسك تسير داخلا إلى المنشأة الطبية. تقول لنفسك، "هذا هو المكان الذي سأتعافى فيه ... هذا هو المكان الذي سيتم فيه إصلاح جسدي حتى يتعافى ... هذا هو المكان الذي يمكنني الذهاب إليه متى أريد ... لأساعد طبيبي على أن يقودني للتعافي ... أنا أتخذ قرارات من أجل صحتي ... وقد قررت أن هذه العملية الجراحية ستقود جسدي للتعافي ... الجراح والعاملون موجودون هنا لمساعدتي ... كلمة اليوم هي التعاون ... نحن فريق ... نحن نعمل معا".

كنتيجة لهذه الأفكار الإيجابية، يمكنك أن ترى وتشعر وتعلم أنك تدخل المنشأة الطبية. تسير بثقة، وتتحدث بثقة، وتبتسم بثقة وفخر. هذا هو قرارك. سأترك لك بعض الوقت لتتدرب على هذا المشهد ... (30 ثانية)

جميل، أنت تبلي بلاء حسنا. لاحظ كيف تحب التحكم في أفكارك ومشاعرك. جميل، أنت تبلي بلاء حسنا. كل مرة تتدرب فيها على هذا ستصبح أكثر هدوءا واسترخاء، والأمر كذلك بالفعل.

ما نتخيله في مسرح عقولنا يصبح واقعنا. أنت الآن الكاتب والممثل والمحرر والمنتج. العلوم الطبية وجدت أن الشخص ذو التوجه الإيجابي المتفائل بنتائج جراحته لديه فرصة أفضل في التعافي بنسبة 100% مقارنة بالشخص المتشائم أو ذي التوجه السلبي.

أنت تصنع، بقوة عقلك، توجها إيجابيا ضروريا ليساعدك على إتمام الشفاء. تهانينا! أنت تبلي بلاء حسنا. دع المشهد يتغير إلى الغرفة التي ستتم فيها العملية. إذا لم تكن لديك صورة محددة، اصنع واحدة بنفسك. أنت تشعر بالاسترخاء والثقة، تريد لذلك أن يحدث، وتدع ذلك يحدث. لاحظ كيف أصبحت أكثر استرخاء. أنت تبلي بلاء حسنا، وهذا هو قرارك.

الطبيب موجود ليساعدك على إصلاح جسدك حتى تحصل على العافية وراحة البال. التعاون هو كلمة اليوم. تسترخي بشكل أكثر حين تعطى المخدر، ولن تحتاج إلا إلى قدر بسيط، فجسدك مستعد للعملية، والأمر كذلك بالفعل. أنت تبلي بلاء حسنا.

مرة أخرى، أنت الذي اتخذت قرارا بالتعاون، ونتيجة للاسترخاء، يحتاج جسدك إلى قدر ضئيل من المخدر لتظل في وضع مناسب للعملية. يمكنك أن تسمع الأصوات حولك، لكنك لا تعيرها اهتماما.

المشهد يتغير ... ونعود إلى البحيرة. تجد نفسك على أرجوحة جميلة آمنة. وهي تتحرك بوتيرة ثابتة وتشعرك بالهدوء والاسترخاء وأنت تنظر إلى بحيرة السلام. هادئ ومسترخٍ، تستمتع بالمنظر الذي تراه. تشعر بوتيرة الأرجوحة، تشم عطور الطبيعة، تستمتع بالشمس على الماء وطيور النورس التي تطير في الهواء. هادئ ومسترخٍ ... هادئ ومسترخٍ ... هادئ ومسترخٍ.

جسدك يتعاون مع يدي الجراح الماهرتين. فهو يُفتح بسهولة، ويحتوي بدقة القدر الضروري من تدفق الدم للاحتفاظ بالتوازن التام. في الحقيقة، جسدك يعلم تماما ما يفعله، ويفعل ذلك بالتعاون مع الجراح. كل مؤشراتك الحيوية سليمة تماما، فضغط الدم مثالي، ونبضات القلب مثالية، والتنفس مثالي.

تستمتع بوقتك عند البحيرة، هادئا ومسترخيا. أنت تبلي بلاء حسنا. من المثير للاهتمام، أنك منذ قررت أن تجري هذه العملية، بدأ جسدك في عملية التعافي. جسدك يعلم ما يفعله لكي يصل بك إلى الشفاء. كل الأجهزة تعمل. الجهاز الشفائي يعمل بكفاءة، والجهاز المناعي يعمل على أكمل

وجه، وكل شيء فيك يتعاون مع الفريق الطبي. فهم فريقك الطبي، وأنت القائد. فهم يقومون بأعمالهم في حين يقوم الجهاز المناعي والجهاز الشفائي بعملهم أيضا.

كل كرات دمك تقوم بعملها على أكمل وجه. في الحقيقة، هذه هي أسهل عملية جراحية قام بها فريقك. وذلك لأنك توجه الأوامر للجهاز الشفائي أن يتعاون بشكل كامل مع فريقك الطبي.

سأتركك بعض الوقت لتدع مفعول هذه الإيحاء يسري عليك ... (دقيقة واحدة)

جميل، أنت تبلى بلاء حسنا. حين يحين الوقت، حين تكتمل العملية، وليس قبل ذلك، ستجد أن: الحلم على وشك الانتهاء، قريبا ستصل إلى اليقظة الواعية الكاملة. لاحظ إلى أي مدى تشعر بالاسترخاء والراحة. شهيتك مفتوحة ويمكنك أن تأكل كميات صغيرة من الطعام بسهولة ودون جهد. ستجد أنك عطشان وتشرب الماء بسهولة. يمكنك التخلص من فضلات الجسد بسهولة. كل أعضاءك تعمل بشكل طبيعي وعادي. تشعر بشعور رائع، كأنك استيقظت من غفوة صيف ساحرة! أنت تبلي بلاء حسنا.

لديك إدراك أن عملية جراحية تمت عليك. يمكنك أن تشعر ببعض الضغط، لكن هذا كل شيء. أي ضيق هو في حده الأدنى، وتشعر أنك ممتلئ بالطاقة. أنت المسيطر، وقد بدأ التعافي وسيستمر. أنت بصحة جيدة. لقد حان الوقت لتشكر شريكك الروحي لبقائه معك في هذه الرحلة الهامة ... في لحظة صمت تبدأ الآن ... (15 ثانية)

فيما يلي بعض إيحاء إيجابية أريدك أن ترددها خلفي بعقلك، فهذا يجعلها أقوى من ذي قبل:

- كل يوم وبكل طريقة، أنا أتحسن أكثر وأكثر.
- أنا المسيطر. أنا أصنع واقعي.
- الأفكار السلبية لا تؤثر فيّ. فأنا المسيطر.
- أنا أصنع واقعي بقوة عقلي، والأمر كذلك بالفعل.
- أنا دوما أفكر وأتصرف بما يحقق مصلحتي وأهدافي: أن أكون شخصا سعيدا وصحيحا ومستريحا.

- أنا الحب. فأنا محب ومحبوب.
- تساعدني القوة الإبداعية بداخلي على التماثل للشفاء.
- جسدي يعلم كيف يبقيني صحيحا. وأنا أُولي إشاراته اهتماما وثيقا، وأطيع هذه الإشارات، فأسترخي وأتخلى عن السلبيات وأحافظ على صحتي.
- أجهزة جسدي تتعاون مع العملية الجراحية، فكلنا نعمل معا لنحقق الشفاء.
- ضغط دمي طبيعي. وتعداد الدم مثالي.
- رئتاي تتنفسان بسهولة ودون جهد.
- كل يوم وبكل طريقة، أنا أتحسن أكثر وأكثر.

حين يحين الوقت، افتح عينيك واشعر بشعور رائع، واعلم أنك المسيطر على كل ما يحدث لك. فأنت تصنع واقعك. واليوم، واقعك هو أنك إنسان مسترخٍ صحيح، تشعر بالتوازن في جسدك وعقلك وروحك. والأمر هكذا حقا.

حين تستخدم هذا الأسلوب أثناء العملية الجراحية، امكث عند بحيرة السلام حتى تسمع أن الوقت حان للاستيقاظ. ممرضة غرفة الإفاقة Recovery Room تنادي على اسمك. لاحظ كيف تشعر بالصحة وستستمر في الشعور بذلك. تتعافى بسرعة وسهولة ودون جهد. والأمر هكذا حقا.

أنت تبلي بلاء حسنا. إذا كنت تستمع إلى هذا ضمن استعداداتك للعملية، يمكنك أن تفتح عينيك الآن، وتعلم أنك صنعت واقعا جديدا لنفسك. والأمر هكذا حقا.

(ملاحظة: في كل مرة تقول فيها "أنت تبلي بلاء حسنا"، اذكر اسم الشخص. دع صوتك يعبر عن العافية التي تنتظر المريض. فأنت، بقوة الكلمات، تمنح الأمل والتشجيع لهذا الشخص. صوتك هو ما كان يقف معهم في هذا الحدث المرهق. أنت تصنع الفارق. أنت تبلي بلاء حسنا!!!)

تعزيز التعافي بعد الجراحة (ج)

في هذه الحالة من ازدياد الوعي، عقلك الباطن مستعد ومتحمس لاستقبال الإيحاء التي ستسمعها. لقد أتممت جراحة الأسنان ومر كل شيء على ما يرام. لقد تجاوزت الجراحة بسلام والآن يحتاج جسدك وعقلك إلى بعض الوقت للتعافي والتماثل للشفاء – فما بدا بالنسبة لك تعديا كان شيئا يفعله طبيب أسنانك كل يوم من أيام حياته العملية تقريبا.

أنت تعلم بالطبع أنك في أيدٍ أمينة، لأن طبيب أسنانك وفريقه خبراء في مجالهم. فقد خاضوا سنوات من التدريب الصارم وقاموا بعمليات عديدة بنجاح على المرضى الآخرين الذين صاروا الآن معافين تماما ويعيشون حياتهم بشكل طبيعي وصحي وسعيد – فهي أفضل بكثير مما ظنوه ممكنا.

ولأنك تثق فيهم – تماما كما تثق في صوتي – فستقبل تماما وتكون راضيا عن كل ما حدث لك في عمليتك الجراحية. وخلال أيام/أسابيع قليلة (حسب طبيعة العملية) فستكون قد مضيت قدما في طريقك للتعافي الكامل وستتساءل لم كنت تشعر بالقلق حيال أي من هذا. قد تكون لك بعض المخاوف عن الغرز stitches/الدبابيس staples (حسب ما أخذه المريض)، وهذا طبيعي جدا، أعضاءك الداخلية تعمل كما يجب، وستتعافى اللثة والأسنان والجلد والغشاء المخاطي قريبا حيث تندمج معا مرة أخرى، وخلال أشهر قليلة، سيتغير لون الجرح من الأحمر إلى الوردي إلى الأبيض، وبعد فترة لن تلاحظ وجوده إلا بصعوبة.

لذا، هدئ نفسك أكثر وأكثر في كرسيك واستمع لصوتي، لا يهم إذا لم تركز على الكلمات التي أتحدثها لأن عقلك الباطن يتشرب، كالإسفنجة، كل ما يقال لك طول هذا الوقت.

ومع أنك بدأت في الشعور بالنعاس والراحة، يمكنك أن تدع عقلك يتجول ويستكشف الصور الرائعة التي تسري إلى خيالك، وتحلم، حلما خاصا جدا، أنك على وشك أن تبدأ رحلة لاستكشاف مكان سحري غامض، مكان مفعم بالألوان الحيوية والأصوات المتناغمة، والأمر يبدو كأنك منفصل تماما عن جسدك الآن، لكنك تعلم أن بإمكانك العودة وقتما أردت أن تتابع سير الأمور التي تجري.

لذا، تعال معي، عبر طريق جبلي يقود إلى مكانك المثالي. اعلم أنك مع كل خطوة تخطوها، سيزداد شعورك أنك تطفو، وتعوم في الطريق. أنت لست وحدك، فأنت تسمع صوتي طوال الوقت. وربما حتى تجد نفسك تطفو مع أكثر شخص تحبه، وتستمعان معا بالتجربة الرائعة التي تنتظركما.

المنظر هنا جميل بشكل مذهل، فالجبال تبدو كأنها تهمس بأصوات الحب، مفعمة بالحياة، درجات مختلفة من اللون الأخضر، تتنفس بتناغم مع ما يحيط بها، فهناك أشجار وتكوينات صخرية، وغابات صغيرة، وللأسفل قليلا من الطريق الجبلي الذي تقف عليه، يوجد نهر يسري بلطف، يلمع في ضوء الشمس، وبمحاذاته طريق ضيق آخر.

إنه يوم جميل وأنت تعلم أنه سيصبح أفضل وأكثر إشراقا من أي يوم مضى. يمكنك الآن أن تشعر بدفء الشمس على جسدك كما لو كانت تخترق كل عصب وكل خلية وكل نسيج وكل إدراك لذاتك، وهي كلها في استرخاء كامل وسلام تام.

عقلك وجسدك يعملان بتناغم معا ومع الكون كله. تبدو أشعة الشمس نفسها كأنها مملوءة بالحب الشافي، ويمكنك أن تشعر بهذا الشفاء ينتقل إلى جسدك وإلى عقلك، بينما تنزلق إلى أعماق هذا الشعور بالدفء والراحة والاسترخاء.

يمكنك في حلمك أن تحلم أن لك، في القريب العاجل، فم ولثة ولسان أصحاء مرة أخرى، يعملون بشكل طبيعي، وهو ما تعلم أنه سيحدث فعلا. حين تستيقظ من هذا النوم الجميل، فستتقبل تماما أن الزمن هو خير علاج.

انظر إلى نفسك في المستقبل، تقوم بمهام عادية يومية بمنظور عقلي جديد، لأنك الآن تقدِّر كل جانب من جوانب الحياة، فلديك طاقة وحيوية، وأفكار ومشاعر إيجابية. حتى أكثر المهام دنيوية تبدو لك الآن مُرضية. أنت تركز عقلك على ما تفعله، ويخامرك شعور جيد، هدوء واسترخاء وسلام رائعين، بدرجة لم تتخيلها ممكنة. لكنك تحيا سعيدا، وتستمع لأقصى حد بكل لحظة من لحظات حياتك الرائعة.

بإمكانك الآن أن تشعر بالراحة الحقيقية وأنت تحلم أحلامك، وترى هذه اللقطات، وتشعر باستقبال العافية والصحة والحيوية. يتنفس جسدك، الهواء الذي يحتاجه، البرانا Prana، الطاقة، طاقة الحياة، فهي تدخل جسدك وتملأ رئتيك اللتان تعملان بكفاءة، كما هو حالهما دوما، في استخلاص نقاء الأكسجين الذي يقاد في مجرى الدم ليهدئ ويعالج كل خلية من فمك وجسدك.

كل الأعضاء والخلايا والأجهزة في جسدك تعمل الآن بتناغم. عملية التمثيل الغذائي أصبحت مضبوطة بدقة لتناسب احتياجاتك الشخصية. جهازك الهضمي بأكمله من فمك إلى الإخراج

يستخدم الطعام الذي تتناوله بشكل أكثر فاعلية. تحدُّ من كمية الطعام حتى لا تأكل سوى الكمية المناسبة من الطعام الصحي المغذي الذي تحتاجه لتزود نفسك بالتغذية السليمة. لم تعد ترغب إلا في الطعام المناسب والجيد لك. يراودك شعور بالقبول، شعور بالسلام والسكينة في أعماقك. عملية التمثيل الغذائي خلال فترات الراحة تصبح أكثر طبيعية ومناسبة لحالة الاسترخاء.

جهازك العصبي بكامله يبدأ العمل بشكل أكثر كفاءة وفاعلية لأن جهازك العصبي اللاإرادي، الذي يتحكم في نبضات قلبك وتنفسك دون أن تحتاج لفعل ذلك بشكل واعٍ، يعمل بسلام وتناغم مع باقي الجسد.

نتيجة لتحسن جهازك العصبي بدأ الهضم والكليتان في العمل بشكل أكثر كفاءة، وتشعر بتحسن كبير في كيانك كله. تدفق الدم إلى أعضاءك الحيوية كالكبد والبنكرياس والطحال سينعش هذه الأعضاء بشكل أكثر فاعلية وتصبح كيمياء جسدك كله أكثر توازنا واستقرارا.

موجات مخك تصبح متوازنة وتدل على طبيعة أكثر سلاما وراحة وأنت لذلك تنام بشكل أصح وترى أحلاما جميلة. حين تستيقظ، يراودك شعور بالانتعاش والنشاط واليقظة الكاملة.

ونظرا لتحسن التمثيل الغذائي والنظام الكيميائي الحيوي، فقد تحسنت مناعتك العامة للعدوى والأمراض وصار ضغط دمك طبيعيا مما يجعلك تمارس أنشطتك اليومية بصفاء وهدوء.

يتعرض عقلك وجسدك للتعافي والصحة بشكل طبيعي. حين تنظر حولك إلى جمال الطبيعة، تشعر بالتقدير لتحسن حياتك، وتشعر كأنك تطير حقا، فسعادتك وصحتك أفضل من ذي قبل.

بينما تمشي على مهل وسط الجبال، تنظر خلفك لترى كم ابتعدت، وتتعجب من المسافة بينك الآن وبين ما كنت حينها، إنه تحسن هائل، لكن وقتا طويلا لم يمض منذ دخلت إلى هذا المسرح لتعالج نفسك. كل الأضواء التي سطعت على الفريق الطبي جعلتهم يبدون لك كالملائكة، أرسلوا من السماء ليساعدوك في وقت شدتك.

ثقتك في هذا الفريق يعززها الحب الذي شعرت به والرغبة التي اجتاحتك للتعافي واستعادة حالتك الصحية والحيوية المستحقة. عقلك هادئ تماما، كما هو الآن، لأنك تعلم أن قوى عليا تعمل من أجلك، وهو ما يحدث حقا.

تغمس نفسك في راحة تنويمية لطيفة، وسط الرحلة، هذه الرحلة السحرية الغامضة وسط الجبال، حيث تجد نفسك الآن مستعدا للاستيقاظ بعد راحتك، معافى تماما.

هناك باب عند سفح الجبل، باب أبيض، تمتد عليه الطحالب وأوراق الشجر المعلقة، لكنه يفتح وقتما تشاء على مغارة جميلة، تشبه كهف علاء الدين، لكنه أكثر سحرا منه، تتعلق من سقفه وجدرانه البلورات واليشم والياقوت والكوارتز المدخن وغيرها من الأحجار والمعادن الكريمة. هناك ضوء أزرق جميل ينعكس ويومض ويلمع، حيا بالطاقة والحب. حين تستعد للمضي قدما هناك ستتعرض للتوحد مع كل الكون وكل المعرفة.

بينما يخفت صوتي، ستدع نفسك تستكشف. حتى صوت الممرضات والأطباء وغيرهم من العاملين بالمستشفى، سيصل إليك من بعيد. ستتجاوب مع الطلبات المفيدة لصحتك المستقبلية وتعود، متى أردت، إلى المغارة في سفح الجبل، وتتعمق فيها أكثر من ذي قبل.

صوتي الآن يخفت، تماما كذكرى تلك العملية التي تبعد أكثر وأكثر. ستجد نفسك في كل ساعة في كل يوم تشعر بتحسن وراحة أكثر من سابقتها. ستعود إلى هذه الراحة التنويمية اللطيفة متى أردت، وتترك جسدك ليتعافى تماما، ربما لبضع ساعات، أو أيام. من يدري، ربما لا يكون هذا وقتا طويلا، فالوقت يتغير في التنويم المغناطيسي، تماما كما يفعل في أحلامك.

لذا، عش حلما جميلا، واستمتع بهذه المشاعر المريحة بينما يشعر جسدك بالعافية التي يستقبلها. وحين تكون مستعدا للعودة هنا والآن، عد بلطف وافتح عينيك وخذ نفسا عميقا جميلا، وثق في الشفاء الذي يحدث في الداخل.

(دع المريض يبقى في التنويم المغناطيسي لعدة دقائق قبل العد لإخراجهم، مسترخين ومنتعشين، ويعود الجسد إلى الوعي العملي الصحي).

نص حواري: الاستجابة الحسية الحركية للإصبع من أجل العلاج (ج)

ملاحظة: هذه طريقة فعالة للعمل مع المرضى الذين يصلون إلى حالات عميقة بسهولة. يمكنك جعل المريض يستخدم إشارات الإصبع ليعلمك حين يصل إلى هذه المرحلة، ويقدم لك بعد

ذلك المعلومات مباشرة من العقل الباطن.

الحث بالأسلوب المختار ... التحقق من التنويم المغناطيسي العميق ... يليهما:

لك أن تدع نفسك تسترخي وتستريح الآن، ويمكنك أن تظل هادئا ومسترخيا ومطمئنا طالما أتحدث إليك. لقد بدأتَ في الشعور بأحاسيس رائعة يجلبها لك الاسترخاء ... فأنت مسترخ ومستريح. بل إنك، في الحقيقة، تزيد من استرخائك مع كل نفس تأخذه وأنت تسمع صوتي. مع كل صوت تسمعه ستصبح أكثر استرخاء. وستصبح أكثر استرخاء وتستمتع براحة البال الرائعة.

هناك بعض الأسئلة أريد أن أوجهها لك. يجاب على هذه الأسئلة إما بنعم أو بلا، إلا إن شعرتُ أن من المهم أن أناقش أمرا ما معك لإزالة أي عوائق لعقلك الباطن. ولن يتم هذا إلا بموافقتك.

سأوجه لك بعض الأسئلة يجاب عليها إما بنعم أو بلا. عقلك الباطن قادر على الإجابة عن كل سؤال أسأله. بإمكانك أن تخرج في رحلة عقلية وتدع عقلك الباطن يجيب عن الأسئلة.

عقلك الباطن يتحكم في أصابع يدك. أريد من عقلك الباطن أن يختار إصبعا للإجابة بنعم. هذا الإصبع يصبح خفيفا جدا. إنه في الحقيقة أخف من الهواء ويريد أن يطفو لأعلى. لا تقاومه، ولا تساعده، فقط دعه يطفو لأعلى. إصبع "نعم" يبدأ في الارتفاع. هذا جميل. إصبع [اسم الإصبع] من اليد [اليمنى/اليسرى] هو إصبع "نعم".

دع إصبعك يعود إلى مكانه، وحين يفعل سيتضاعف استرخائك.

دع الآن عقلك الباطن يختار إصبعا للإجابة بلا. ثم دع إصبع "لا" يبدأ في الارتفاع. عقلك الباطن يجعل إصبع "لا" يرتفع. هذا جميل. إصبع [اسم الإصبع] من اليد [اليمنى/اليسرى] هو إصبع "لا". دع إصبعك يعود إلى مكانه، وحين يعود سيتضاعف استرخائك.

عقلك الباطن يتحكم في إصبع "نعم" وإصبع "لا". دعنا نبدأ الأسئلة وسيجيب عقلك الباطن بنعم أو بلا.

1. هل هناك سبب نفسي يجعلك ...؟

2. هل مررت بتجربة ما في الماضي تسببت في ...؟

3. هل تُشبه، في تصرفك، شخصا آخر، ربما كان أحد والديك أو شخص آخر مهم يفعل ...؟

4. هل تقوم بـ ... لتعاقب نفسك؟

5. هل تقوم بـ ... لتعاقب غيرك؟

6. هل تريد أن تؤذي نفسك بفعل ...؟

7. هل هناك أي صراع يتعلق بالجنس يؤدي إلى ...؟

8. هل أنت ... لأنك تشعر بالذنب حيال شيء ما؟

9. هل تفعل ... حين تشعر بالوحدة؟

10. هل تفعل ... حين تشعر بالتوتر أو الشد العصبي؟

11. هل تفعل ... حين تشعر بالغضب؟

12. هل تفعل ... تدليلا أو إرضاء لنفسك؟؟

13. هل تفعل ... كوسيلة للفت الانتباه لنفسك؟

14. هل هناك أي سبب باطني للاستمرار في ...؟

(إذا كانت الإجابة بنعم اسأل، "هل يمكنك/هل تريد مناقشة سبب الاستمرار في ...؟")

15. هل يوافق عقلك الباطن على التخلص من ...؟

(إذا كانت الإجابة بلا اسأل، "هل يمكنك/هل تريد مناقشة سبب عدم التخلص من...؟")

انتقل إلى المسامحة أو العودة أو الجسر الجسدي[14] Somatic Bridge، إلخ ... [الخروج]

إخراج المريض (د)

كثير من الممارسين يستغلون نافذة التنويم هذه لإعادة تأكيد كيف مرت العملية على ما يرام وكيف سيتعافى المريض بسرعة بأقل قدر من الضيق، إلخ.

"الآن، سأقوم بالعد من واحد إلى خمسة، ثم أقول "واعيا تماما". وحين أقول الرقم خمسة، ستفتح عينيك وتكون واعيا تماما، وتشعر بالهدوء والراحة والانتعاش والاسترخاء.

حسنا. واحد – ببطء وهدوء ويسر تعود إلى وعيك الكامل مرة أخرى.

اثنان – كل عضلات وأعصاب جسدك حرة ولينة ومسترخية، وتشعر أنك على ما يرام.

ثلاثة – من قمة رأسك وحتى أخمص قدميك، تشعر بالكمال على كافة المستويات. على المستوي البدني والمستوي العقلي والمستوى العاطفي فأنت هادئ وصافٍ.

أربعة – عيناك تبدآن في الشعور بالوضوح المنعش. حين أصل إلى الرقم التالي، فسينفتح جفناك وتكون واعيا تماما، وتشعر بالهدوء والراحة والانتعاش والاسترخاء والنشاط والطاقة.

رقم خمسة، رقم خمسة (بسيطرة) ... افتح عينيك، افتح عينيك (يجب على الطبيب أن يطقطق أصابعه في هذه اللحظة كعلامة مسموعة خارجية للمريض) – أنت الآن واعٍ تماما. عيناك مفتوحتان. في وعي كامل. في وعي كامل. خذ نفسا عميقا، املأ رئتيك وتمدد، واشعر بشعور رائع تماما من كل ناحية.

لاحظ أن المريض لا يزال منوما بشكل بسيط لمدة دقيقتين أو ثلاثة بعد فتح عينيه في نهاية الجلسة، ولا يزال متقبلا للإيحاء الإيجابية (وكذلك عرضة للإيحاء السلبية).

لاحظ: يجب أن يكون المريض قادرا على التجاوب مع المحادثة العادية عند هذه النقطة. إذا شعرت بالحيرة أو التردد في استجاباته، فقد يكون لا زال منوما، وفي هذه الحالة يمكنك أن تطلب منه إغلاق عينه مرة أخرى وقم بالعد من 1-3، واجعل صوتك أكثر قوة حين تصل إلى الرقم ثلاثة.

الإخراج مع إيحاء لما بعد التنويم لأجل التنويم السريع

بعد لحظات ... حين أعد إلى سبعة ... ستفتح عينيك ... وتكون مستيقظا تماما مرة أخرى. ستستيقظ شاعرا بتحسن كبير بعد هذا النوم الطويل. ستستيقظ شاعرا بالاسترخاء التام ... جسديا وذهنيا ... شاعرا بالهدوء والاتزان.

من الآن فصاعدا ... لن تحتاج أبدا للانتظار لتصل إلى هذه الحالة الرائعة من الاسترخاء مرة أخرى. من الآن فصاعدا ... بمجرد أن تريد مني أن أقدم لك العلاج *... كل ما سأفعله هو أن أطلب منك الاستلقاء على ظهرك في وضع مريح ... وأنت تنظر إلى مباشرة. وحين تنظر إليّ ... سأقول لك: اذهب إلى النوم!*

من الآن فصاعدا ... كلما سمعتني أقول لك "اذهب إلى النوم" ستغلق عيناك فورا ... وستخلد فورا إلى النوم ... بنفس عمق هذه المرة. لا يهم ما إذا كان ذلك غدا أم الأسبوع المقبل أم الشهر المقبل أم حتى السنة القادمة.

من الآن فصاعدا ... كلما سمعتني أقول لك "اذهب إلى النوم" ستغلق عيناك فورا ... وستخلد فورا إلى النوم ... بنفس عمق هذه المرة. وهذا بالضبط ما سيحدث حين تأتي لزيارتي في المرة القادمة.

بعد حديثنا المبدئي ... وبمجرد أن تكون مستعدا للعلاج ... سأطلب منك الاستلقاء على ظهرك في وضع مريح ... وأنت تنظر إلى مباشرة. حين تنظر إلي ... سأقول لك: اذهب إلى النوم!

وفي المرة القادمة، وبالتأكيد في كل مرة في المستقبل تريد مني أن أقدم لك العلاج ... في اللحظة التي تسمعني فيها أقول "اذهب إلى النوم" ستغلق عيناك فورا ... وستخلد فورا إلى النوم ... بنفس عمق هذه المرة.

بعد لحظات ... حين أعد إلى سبعة ... ستفتح عينيك ... وتكون مستيقظا تماما مرة أخرى. ستستيقظ شاعرا بتحسن كبير بعد هذا النوم الطويل.

ستستيقظ شاعرا بالاسترخاء التام ... جسديا وذهنيا ... شاعرا بالهدوء والاتزان. واحد ... اثنان ... ثلاثة ... أربعة ... خمسة ... ستة ... سبعة! افتح عينيك.

تعليم التنويم الذاتي

حث إيلمان Elman ... يليه:

اتباع تعليماتي يقودك بشكل أعمق وأعمق إلى الاسترخاء. كلما ازددت عمقا في استرخائك كلما شعرت بتحسن أكثر، وكلما شعرت بتحسن أكثر كلما ازددت استرخاء بالمشاعر الرائعة التي تسري خلال جسدك والأفكار

السعيدة التي تمر داخل عقلك. فاسترخ، وأطلق لنفسك العنان. أريدك الآن أن تسترخي أكثر وأكثر، وتصبح أكثر استرخاء. لذا سأعد، مرة أخرى، من خمسة إلى واحد، وبينما أعد من خمسة إلى واحد سيضاعف جسدك استرخاءه الحالي بشكل تلقائي. 5 ... يبدأ الاسترخاء في التضاعف. 4 ... الاسترخاء يتضاعف أكثر وأكثر. 3 ... استرخاء وراحة كبيرين. 2 ... الاسترخاء على وشك أن يصل إلى الضعف في جسدك. 1 ... لقد تضاعف الاسترخاء في جسدك، فكل نسيج وكل عضو وكل غدة وكل جزء من جسدك قد تضاعف استرخاؤه. تشعر أنك على ما يرام.

أريدك أن تتخيل، أو تتصور، أن أمامك مجموعة طويلة من السلالم تقود، عند نزولها، إلى الاسترخاء. لم نجد لها أبدا قاعدة، أو قاعا لقدرة الشخص على الاسترخاء. فهي لا تنتهي. كل نَفَس تُخرجه، يهبط بك درجة أخرى على سلالم الاسترخاء.

كل نسيج تأخذه يهبط بك أكثر وأكثر إلى مراحل لا تنتهي من الاسترخاء. فأنت تهبط شاعرا بالروعة وبالراحة. أسترخ وأطلق لنفسك العنان. ببساطة، أسترخ وأطلق لنفسك العنان. لا زلت أريدك أن تسترخي وتصل إلى درجة أقوى من الاسترخاء. ومع أن مفتاح الضوء بالفعل في وضع الإغلاق، وكل العضلات أصبحت نائمة، غير قادرة على الحركة. لكني سأعد مرة أخرى، وسأعد في هذه المرة من عشرة إلى واحد. وبينما أعد من عشرة إلى واحد، سيسترخي عقلك الواعي بقدر ما استرخى جسدك، وسيضاعف عقلك وجسدك استرخاءهما مع كل عدة. 10 ... عقلك مسترخ بقدر ما استرخى جسدك، وجسدك يضاعف استرخاءه. 9 ... عقلك مسترخ بقدر ما استرخى جسدك، وجسدك يضاعف استرخاءه مرة أخرى. 8 ... العقل مسترخ كالجسد، والجسد أيضا يضاعف استرخاءه. 7 ... نفس الأمر. 6 ... استمر في فعل ذلك. 5 ... 4 ... 3 ... 2 ... 1 ... العقل مسترخ كما يسترخي الجسد، وقد ضاعف الجسد استرخاءه عدة مرات.

حين أقول الاسترخاء، فأنا أعني غياب كل انقباض. جسدك لين ومسترخ وبلا حركة. عضلاتك لا تبدي أي مقاومة كأنما أنت دمية. الاسترخاء التام يعني غياب كل حركة. فهو يعني ألا يبقى أي جزء من جسدك جامدا. حين تكون مسترخيا تماما، تكون كل العضلات المتصلة بعظامك لينة. إذا قمت بأي حركة إرادية، لا بد أن تقبض بعض العضلات، لكنك حين تسمح لعضلاتك أن تنام، فالأعصاب المتصلة بهذه العضلات لا تحمل أي رسائل، ولأن مفتاح الضوء مغلق، فكل الأعصاب صارت خاملة. من المؤكد أن الاسترخاء التام في أي مجموعة من الأعصاب يعني ألا يوجد نشاط في هذه الأعصاب. فمن المستحيل فيزيائيا أن يتوتر أي جزء من جسدك. شعورك أفضل مما كان عليه منذ فترة طويلة. الضوضاء الخارجية لن تشتتك. كل ما قد تسمعه سيساعدك على الاسترخاء أكثر وأكثر وستتعمق أكثر وأكثر. مع كل نفس تلتقطه، تهبط درجة أخرى على سلم الاسترخاء. وصوتي يقودك إلى استرخاء أعمق.

اتباع إيحاءي يقودك بشكل أعمق وأعمق إلى الاسترخاء. كلما ازددت عمقا في استرخائك كلما شعرت بتحسن أكثر، وكلما شعرت بتحسن أكثر كلما ازداد عقلك وجسدك استرخاء. لديك سيطرة كاملة على كل عصب في جسدك، فأنت تسيطر على جهازك العصبي كله. ولأنك اخترت أن تضع مفتاح الضوء في وضع الإغلاق، فكل عصب في جسدك صار هادئا نائما، وتنزلق إلى الاسترخاء بشكل أعمق وأعمق.

الآن، لم يعد أمامك سوى ثلاثة طوابق أخرى من الاسترخاء لتصل إليها. الطابق أ، والطابق ب، والطابق ج. لتحقق هذه المستويات، يجب أن تعلم، يقينا، أنه سيعمل، وتدعه يعمل، ثم يمكنك أن تشعر به وهو يعمل. اشعر به وهو يعمل كأنك تركب مصعدا يهبط بك طوال الوقت إلى مستويات أقل. لذا، أريدك الآن أن تنتقل من حيث أنت إلى الطابق أ، وهو أعمق آلاف المرات مما أنت عليه الآن. أنت تعلم أنه سيعمل، دعه يعمل، واشعر به يعمل. اشعر بنفسك تهبط إلى الطابق أ كأنك تهبط في مصعد. جميل جدا. أريدك الآن أن تنتقل من الطابق أ إلى الطابق ب. تعلم أيضا أنه سيعمل، فدعه يعمل، واشعر بنفسك كأنك تهبط في مصعد من الطابق أ إلى الطابق ب، أعمق آلاف المرات، تهبط بشكل تلقائي. جميل جدا.

أريدك الآن أن تهبط من الطابق ب إلى الطابق ج، وهو الطابق السفلي الاسترخاء اليوم. تعلم أنه سينجح، دعه ينجح، واشعر به وهو ينجح. اشعر بنفسك تهبط بشكل أعمق آلاف المرات حتى تصل إلى الطابق ج. هذا جيد.

الآن، ومفتاح الضوء في وضع الإغلاق، والكهرباء مقطوعة عن كل عضلة في جسدك، أريدك أن تحاول رفع رجلك اليمنى (توقف لخمسة ثوانٍ)، توقف عن المحاولة، ودع جسدك يتعمق أكثر وأكثر. أريدك الآن أن تحاول رفع رجلك اليسرى (توقف لخمسة ثوانٍ)، توقف عن المحاولة، ودع جسدك يتعمق أكثر وأكثر. الآن أريدك أن تحاول رفع يدك اليمنى (توقف لخمسة ثوانٍ)، توقف عن المحاولة، ودع جسدك يتعمق أكثر وأكثر، حتى تصل إلى قاع الاسترخاء حيث تكون مطمئنا وسعيدا ومسرورا للغاية. كل يوم ستشعر أنك أفضل وأكثر سعادة وسرورا. وكل مرة تدخل فيها إلى هذه المرحلة الجميلة من الاسترخاء، ستتعمق أكثر من سابقتها.

كلما دخلت إلى هذه الحالة، دع نفسك تعود إلى هذه الحالة الجميلة التي أنت عليها الآن. كل مرة دع نفسك تهبط إلى أعماق أكثر، واستمتع بها في كل مرة أكثر وأكثر، واشعر بالروعة في كل مرة. كلما دخلت إلى هذه الحالة، لحظة ما تغلق عينيك، فأنت تمد يدك، في عقلك، وتطفئ مفتاح الضوء، وستتوقف الكهرباء التي تسري من عقلك إلى كل عضلة في جسدك. ستصبح عضلاتك على الفور هادئة ومسترخية وغير قادرة على الحركة. وسيقودك صوتي إلى استرخاء أعمق.

[الخروج]

ملحق 1

مصطلحات التنويم المغناطيسي

المصطلح الأصلي	الترجمة	التعريف
Abreaction	التنفيس	رد فعل غير طبيعي – التنفيس العاطفي بالإخراج أو التمثيل العصابي للأمور المؤذية المكبوتة كليا أو جزئيا. إعادة إحياء اللحظة مرة أخرى.
Age Regression	التقهقر العمري	ظاهرة العودة، داخل عقل الشخص وكذلك في سلوكه، إلى فترة سابقة، كعيد ميلاده الأول على سبيل المثال.
Amnesia	فقدان الذاكرة	فقدان القدرة على استرجاع الخبرات السابقة الواعية. قد يشمل ذلك نطاقا واسعا من الذكريات أو يكون محدودا لأجزاء معينة. الإيحاء التنويمية تساعد عادة على إزالتها بشكل مؤقت، أو دائم في بعض الأحيان.
Post-Hypnotic Amnesia	فقدان الذاكرة لما بعد التنويم	فقدان الذاكرة للأحداث الواقعة أثناء التنويم، أو المختار منها، حسب ما يوحي أخصائي التنويم بنسيانه.
Localized Amnesia	فقدان الذاكرة الممركز	فقدان الذاكرة فيما يتعلق بحادثة أو تجربة أو مكان أو وقت محدد.

Selective Amnesia	فقدان الذاكرة الانتقائي	فقدان الذاكرة المحدود لمنطقة معينة من الخبرات.
Spontaneous Amnesia	فقدان الذاكرة التلقائي	صورة من فقدان الذاكرة تحدث في الحالة دون أي إيحاء بذلك. فقدان الذاكرة التلقائي هو آلية دفاعية نفسية بسيطة.
Animal Magnetism	المغناطيسية الحيوانية	الاسم الذي اختاره مسمِر Mesmer للتنويم المغناطيسي بافتراض أن هذه الحالة ترتبط بظاهرة المغناطيسية العادية.
Arm Levitation	رفع الذراع	تقنية رفع ذراع المريض بإعطائه إيحاء بانعدام الوزن. يستخدم للحث.
Auto–Hypnosis	التنويم التلقائي	التنويم التقائي هو نوع من التكييف اللفظي. في هذه العملية، يتحول الشخص إلي مريض جيد، مدرب جيدا على التعليمات المناسبة التي تسمح له بالاستمرار بنفسه (التنويم الذاتي).
Autonomic Nervous System	الجهاز العصبي اللاإرادي	جهاز لا إرادي هائل من الألياف العصبية واسعة الانتشار تتصل بالعضلات الملساء والغدد. الجهاز العصبي اللاإرادي يلعب دورا حيويا في التنفس والهضم والدورة الدموية وأنشطة الغدد من الإفرازات الداخلية والخارجية. زيادة التحكم في الجهاز العصبي اللاإرادي أمر شائع في التنويم المغناطيسي، فهو مسؤول عن كثير من الظواهر النفسية الجسدية المدهشة. هذا الجهاز مسؤول بشكل رئيسي عن الأفعال الانعكاسية، وهو يتحكم وينظم وظائف الجسد التي لا تتطلب تعاونا أو وعيا أو عقلا، لكنه ليس لا إراديا بالكامل، فهو

		يتأثر باستمرار وبانتظام بأمرين يتعرض لهما المرء، وهما المشاعر والإيحاء.
Auto-Suggestion	الإيحاء التلقائي	(يختلف عن التنويم التلقائي) هو الإيحاء التي يوحي بها المرء لنفسه. قد تكون نتيجة للتفكير الحالم أو، ما هو أكثر عقلانية، الإقناع الذاتي: كالحديث إلى الذات أو الطريقة التي نتحدث بها إلى أنفسنا داخل أعماق عقولنا.
Catalepsy	الجمود	شكل من أشكال القابلية العالية للإيحاء، يظهر فيه المريض جمودا في أعضائه ويمكنك "تشكيله" بوضعه في وضعيات مختلفة.
Chevreul Pendulum	بندول شيفرويل	أداة محمولة غريبة الشكل، صممت في الأساس من قبل م. شيفرويل M. Chevruel وتشمل بندولا (ثقلا معلقا بخيط يبلغ طوله حوالي 15 بوصة) يتمايل فوق بطاقة من الورق المقوى أو قطعة من الورق رسم عليها خطان متقاطعان ومتعامدان. تستخدم أحيانا لقياس وزيادة قابلية المريض للإيحاء أو قدرة الشخص على التركيز.
Condition To	التكييف لـ	تأسيس عاطفة أو استجابة أو رد فعل متعلَّم أو "مكيَّف" لأمر معين.
Conscious Level	المستوى الواعي	الحالة العقلية الطبيعية من الاستيقاظ.
Counter Suggestion	الإيحاء المضاد	إيحاء يقدَّم للشخص لتحدي أفكاره الثابتة فيما يتعلق بشيء ما أو لإيقاف تأثير قناعة سابقة.
Dangers Of Hypnosis	أخطار التنويم المغناطيسي	أي مريض ذو شخصية أخلاقية لن يتقبل أي إيحاء تحت التنويم يتعارض مع قناعاته الأخلاقية. الضرر الناشئ عن التنويم

		المغناطيسي متناهي الصغر مقارنة بالخير الذي حققه. بل في الواقع، فمن بين كل الفنون التي مارسها الإنسان، لا يوجد ما هو أقل منه تسببا في أضرار، سواء عمدا أو عن غير قصد.
Detachment	الانفصال	حين يكون المريض مدركا للبيئة المحيطة به لكنها لا يشارك فيها أو لا يبالي بالمشاركة.
Dream Recall	استدعاء الحلم	استدعاء الحلم دوما ما يكون أفضل في حالة التنويم منه في حالة اليقظة.
Duration	المدة	المدة الزمنية المقاسة أو المقدرة. وقد تطول أو تقصر في حالة التنويم بشكل غير واقعي.
Eidetic Imagery	الصور التخيلية	خيال حسي، بصري في الأساس، يصل عمليا إلى وضوح الحس الفعلي. وهو شائع كثيرا بين الأطفال ونادر جدا بين الكبار، لكن يمكن تحفيزه بسهولة في التنويم المغناطيسي.
Fascination	الافتتان	أسلوب للتنويم بتثبيت العينين على جسم صغير لامع يوضع أعلى قليلا من مستوى عيني المريض. ابتكر هذا الأسلوب جيمس بريد، وهو الآن يستخدم بالاشتراك مع الإيحاء اللفظي.
Fixation	التثبيت	تركيز الانتباه على إحساس أو جسم واحد.
Fractionation	التجزئة	أسلوب جيد لتعميق حالة التنويم، بالتنويم، وجعل المريض يفتح عينيه دون إخراجه، ثم إعادة تنويمه.
Hallucination	الهلوسة	تجربة حسية تحدث بعيدا عن المؤثرات

		الخارجية. وهي عادة مؤشر للإصابة بالذهان (الاضطراب العقلي) أو الهذيان أو إدمان العقاقير، لكن يمكن أحداثه في الأشخاص العاديين كاختبارٍ لعمق التنويم.
Negative Hallucination	الهلوسة السلبية	هي ليست هلوسة بالمعنى الدقيق، فهي تشير إلى العجز عن ملاحظة أمور واقعية مثل باب أو صوت صفارة. لكن هذا التأثير يمكن إحداثه بسهولة في شخص منوم. وهي نوع من العجز الإيحائي عن رؤية أو سماع أشياء معينة. "امتنع عن رؤية شيء موجود".
Positive Hallucinations	الهلوسة الإيجابية	حين يرى المرء شيئا غير موجود.
Hand Clasping Test	اختبار تشبيك اليدين	اختبار للقابلية للإيحاء، ويمكن أيضا استخدامه كوسيلة للحث. يطلب من المريض أن ينظر مباشرة في عيني أخصائي التنويم وهو يشبك أصابع يديه ويضغطها معا بقوة. ثم يخبر أنه لا يستطيع تفريقهما، وإذا كان المريض غير قادر حقا على فعل ذلك إلى أن يأمره أخصائي التنويم، فهو يعتبر مستعدا للعلاج المطلوب وإلا يتم تجربة أمر آخر.
Hangover	الدوار	صداع وشعور بالنعاس والغثيان ينشأ من عدم إخراج المريض من التنويم المغناطيسي بالشكل المناسب، أو النعاس الشائع عقب الحث الأول لمريض لم يجرب التنويم المغناطيسي من قبل.
Hetero-Hypnosis	التنويم المغاير	التنويم الذي ينتج من قبل طرف ثان.
Hyper-	القابلية المفرطة	قابلية عالية للإيحاء تميز التنويم المغناطيسي

Suggestibility	للإيحاء	العميق.
Homactive Hyper-Suggestibility	القابلية المفرطة للإيحاء ...	زيادة واضحة في القابلية للإيحاء تنتج من كل جلسة تنويمية تالية، طالما يتم اتباع نفس الأسلوب.
Hypno-Analysis	التحليل التنويمي	تحليل مشكلات المريض باستخدام الأساليب التنويمية بينما يكون المريض في حالة التنويم.
Hypnodial	شبه التنويم	مستوى خفيف جدا من التنويم.
Hypnology	علم التنويم	علم دراسة التنويم المغناطيسي.
Hypnotic Dream	الحلم التنويمي	حلم يوحي به أخصائي التنويم، أيا كان الغرض، كالتخيل او التصور.
Hypnotic State	الحالة التنويمية	تجاوز حدود العقل الواعي وتأسيس التفكير الانتقائي المقبول.
Hypnotist	أخصائي التنويم	الشخص الذي يجري تجارب علمية أو يساعد على تحقيق الرفاهية من خلال التنويم المغناطيسي. العمل كأخصائي تنويم هي وظيفة تخصصية.
Ideo-Motor	فكري حركي	الحركة اللاإرادية للعضلات التي تنتج من الإيحاء.
Ideo-Sensory	فكري حسي	إيحاء يتعلق بالإحساس ويؤثر فيه.
Induction	الحث	عملية أو أسلوب تنويم المريض.
Initial Sensitizing Event	الموقف المحسس الأولي	عند العودة إلى السبب، أول موقف تسبب في إحداث ذلك الخوف/الشعور لدى الحالة.

James Braid	جيمس بريد	(1795-1860)، مانشستر، المملكة المتحدة، مؤلف كتاب "علم التنويم العصبي Neurohypnology" (1843) الذي اكتشف أن ما كان يعرف باسم "المغناطيسية الحيوانية" لم تكن تتعلق بأي تأثير مغناطيسي، وأعطاه، نتيجة لذلك، الاسم الحديث لعلم التنويم المغناطيسي. لقد استخدم في البداية أسلوب الافتتان، ثم تحول بعد ذلك إلى الإيحاء اللفظي. وقد قام، من بين أمور كثيرة، باستثمار التنويم المغناطيسي في القيام بعمليات جراحية خالية من الألم. "حالة التنويم المغناطيسي هي في الأساس حالة من التركيز العقلي بحيث تنهمك القدرات العقلية للمريض بفكرة واحدة أو قطار من الأفكار فلا تكاد تبالي بأي اعتبارات أو تأثيرات أخرى" ج. تشرتشل.
James Esdaile	جيمس إسديل	طبيب من أدنبره، سمع وهو في كلكتا Kolkataعن الاستخدام التخديري للتنويم المغناطيسي، واستخدمه "لتخفيف ألم مسجون هندوسي كان على وشك خوض عملية مؤلمة". وخلال أشهر عديدة، أفاد بالقيام بخمسة وسبعين عملية جراحية كبرى ناجحة وبضعة آلاف عملية صغرى بنتائج خالية من الألم بشكل منتظم. وقد شمل ذلك تسع عشرة عملية بتر.
Kinesis	حركة جسدية	حركة جسدية.
Kinesthetic	حسي حركي	العضلات والأوتار والأعضاء التي تثيرها الحركة الجسدية.
Lethagy	الفتور	حالة من التنويم تتميز بارتخاء العضلات.

Mesmerism	المسمرية	أسلوب التنويم الذي أنشأه ف. أ. مسمِر F.A. Mesmer وفقا لنظرية المغناطيسية الحيوانية.
Monoideism	أحادية التركيز الفكري	اكتشاف جيمس بريد أن حالة التنويم تعتمد على تضييق أو تحديد انتباه المريض. أي تحديد "نقطة التركيز".
Obsession	الوسوسة	فكرة قوية قد لا تقاوم، وحين تجتمع مع عاطفة، فمن المحتمل أن تتسبب في فعل معين يتكرر دون نهاية في بعض الأحيان.
Phobia	الرهاب	خوف مفرط من أمر تعرض له الشخص في الماضي.
Postural Sway Test	اختبار التمايل الوضعي	اختبار للاستعداد التنويمي. يطلب من المريض أن يقف، وقدماه مضمومتان، وينظر أمامه محدقا بثبات في شيء يرتفع قليلا عن مستوى عينيه، في حين يقف أخصائي التنويم خلفه مباشرة ويبدأ في هزه قليلا. ثم يخبر أخصائي التنويم المريض أنه (المريض) يشعر أنه يُسحب بقوة إلى الخلف. وحين يفقد المريض توازنه، تلتقطه يدا أخصائي التنويم الداعمتين. لا ينصح باستخدام هذا الأسلوب!
Post-Hypnotic Suggestion	إيحاء لما بعد التنويم	أمر يوحَى به للمريض من قبل أخصائي التنويم، ليتم اتباعه بعد حالة التنويم.
Progressive Relaxation	الاسترخاء التصاعدي	تعلم كيف تسترخي بشكل متزايد عن طريق التعرض لإيحاء متكررة في سلسلة من الجلسات التنويمية.
Psychosomatic	نفسي جسدي	يتعلق بالتغيرات الجسدية التي يحفزها أو يثبطها التأثير العقلي.

Pyramiding	التهريم	نفس الأمر كالتجزئة باستثناء أن المريض لا يتم إخراجه.
Rapport	العلاقة	علاقة العمل بين أخصائي التنويم ومريضه.
Resistance	المقاومة	بعض المرضى لا يرغبون في التنويم، لأسباب خاصة بهم، حتى بعد أن يقدموا موافقتهم على ذلك. بل يمكنهم، في الحالات الشديدة، كسر الحالة التنويمية. فهو مانع أو خوف لدى المريض إما تجاه الحالة التنويمية أو المعالج نفسه.
Regression to Cause/Affect Bridge	العودة إلى الهدف/جسر العاطفة	تقنية تهدف إلى اكتشاف السبب الأصلي لخوف أو شعور معين تشعر به الحالة في مواقف محددة، عن طريق تتبع المواقف المسببة لهذا الخوف/الشعور إلى بدايتها. ويمكن علاج الخوف بإعطاء الحالة منظورا جديدا لهذا الموقف الأولي والمواقف التالية له.
Seal	سد	مانع تنويمي، ينتج من إخبار المريض أنه لا يمكن لشخص آخر أن ينومه، أو على الأقل حتى تعطى علامة معينة.
Somnambulism	المشي أثناء النوم:	أ. المشي أثناء النوم. حالة طبية يسير فيها المريض أثناء حلمه بل وقد يقوم ببعض المهام المعقدة بعض الشيء أثناء كونه نائما من الناحية العملية. ب. التنويم المغناطيسي العميق. في هذه الحالة قد تكون العينان مفتوحتان دون استيقاظ، وقد يحدث فيها فقدان كامل للذاكرة، ويمكن إحداث هلوسة سلبية أو إيجابية. هناك بعض من يمشون أثناء نومهم وينامون بعيون مفتوحة، وقد أثبتت التجارب أن هؤلاء يصلون

		إلى مرحلة التنويم المغناطيسي العميق بطبيعتهم.
Consciousness-Sub	العقل الباطني	حالة تتم فيها العمليات العقلية، وربما السلوكيات الناتجة، بشكل منفصل عن الوعي اليقظ للشخص.
Subsequent Sensitizing Events	المواقف المحسسة التالية	عند العودة إلى السبب، المواقف التي تبعت الموقف المحسس الأولي وتكرر فيها نفس الخوف/الشعور أو تم تعزيزه.
Suggestibility	القابلية للإيحاء	القابلية للإيحاء.
Suggestion	الإيحاء	فكرة أو اقتراح أو عرض أو فكرة جديدة أو بديلة تعطى في حالة اليقظة وغيرها. الإيحاء في التنويم المغناطيسي هو أسلوب للتأثير على المريض أو تعديل سلوكه. كل ما يمكن للإيحاء تحقيقه، يمكن للإيحاء إلغاؤه.
Suggestion Therapeutic	الإيحاء العلاجي	إيحاء يهدف إلى استعادة صحة الشخص أو يخدم بعض أغراض العلاج الطبي.
Unconscious	لا واعٍ	انعدام الوعي. عدم الإدراك لكافة الحواس.
Unconscious Mimicry	المحاكاة اللاواعية	الأنشطة اللاإرادية للمريض، وبالذات في تعبيرات الوجه، وهي تعكس المحتوى العقلي للحظة.
Waking Suggestion	الإيحاء اليقظ	أي نظرية عن الإيحاء يجب أن تأخذ في اعتبارها الإيحاء اليقظ توازيا مع الإيحاء التنويمي.

ملحق 2

المصادر

1. قائمة المراجع

Anne Bozzuto, and Thomas M. Bozzuto, “Homeopathy, Herbs and Hypnosis: Common Practices in Complementary and Alternative Medicine

العلاج المثلي والأعشاب والتنويم المغناطيسي: الممارسات المشتركة في الطب التكميلي والبديل

(January 2000): 17.*Jacksonville Medicine* ”,

Bandler Ricgard and Grinder John “The Structure of Magic, Vol. 1: A Book About Language and Therapy

هيكل السحر، المجلد الأول: كتاب عن اللغة والعلاج

” Science and Behavior Books (1989)

Cornelia Kean, “Hypnosis: Neglected Weapon Against Chronic Pain? Overlooked,

Inexpensive and Safe Modality Deserves Renewed Attention, According to Expertsالتنويم المغناطيسي: السلاح المهمل ضد الألم المزمن؟ متجاهل وغير

مكلف وآمن. الأمر يستحق تجديد الاهتمام، وفقا للخبراء" ،

7:05 (May 2009.)*Pain Medicine News*

, Frank Andrasik, Tim A. Ahles, Steven J.Edward B. Blanchard
Teders, and Dennis O'Keefe, "Migraine and Tension Headache: A Meta-Analytic Review

11:5*Behavior Therapy* ", الصداع النصفي وصداع التوتر: استعراض تحليلي أعلى
(November 1980): 613-631.

Elkins G, Jensen MP, Patterson DR. Hypnotherapy for the management of chronic pain

العلاج التنويمي لإدارة الألم المزمن

2007;55:275-287.**Int J Clin Exp Hypn.** .

" Westwood Publishingالعلاج التنويميElman Dave, "Hypnotherapy
(1964)

Hartland, "Medical and Dental Hypnosis

التنويم المغناطيسي في الطب وطب الأسنان

Editon, Churchill Livingstone, 2007th", 4

Hull, C. L. "Hypnosis and suggestibility: an experimental approach

التنويم المغناطيسي والقابلية للإيحاء: نهج تجريبي.

" Crown House Publishing. (1933/2002).

Jack Gerschman, Graham Burrows, and Peter Reade, "Hypnotherapy in the Treatment of Oro-Facial Pain

العلاج التنويمي في علاج آلام الفم والوجه

43:6 (December 1978): 492-496.*Australian Dental Journal*"

Jeremy Shulman, "Teaching Patients How to Stop Bruxing Habits

تعليم المرضى كيف يتوقفون عن عادات صرير الأسنان

132 (September*The Journal of the American Dental Association*" 2001): 1275-1277.

J. H. Clarke and P. J. Reynolds, "Suggestive Hypnotherapy for Nocturnal Bruxism: A Pilot Study

العلاج التنويمي الإيحائي لصرير الأسنان الليلي: دراسة تجريبية

33:4 (April 1991): 251-253.*American Journal of Clinical Hypnosis,*"

Karen Olness, "Helping Children and Adults with Hypnosis and Biofeedback

مساعدة الأطفال والبالغين فيما يتعلق بالتنويم المغناطيسي والتغذية الحيوية الراجعة

75:2 (March 2008): S39.*Cleveland Clinic Journal of Medicine,*"

Michael A. Gow, "Hypnosis with a 31-Year-Old Female with Dental Phobia Requiring an Emergency Extraction

التنويم المغناطيسي لفتاة عمرها 31 عاما مصابة برهاب الأسنان وتحتاج إلى عملية خلع عاجلة"

23(2) (2006): 83-91.*Contemporary Hypnosis,*

Michael B. LaCrosse, “Understanding Change: Five-Year Follow-up of Brief Hypnotic Treatment of Chronic Bruxism

فهم التغيير: متابعة لمدة خمس سنوات لعلاج تنويمي قصير لصرير الأسنان المزمن

36:4 (April 1994): 277-279.*American Journal of Clinical Hypnosis*”

Robert E. Rada, and Charmaine Johnson-Leong, “Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Dentists

الإجهاد العصبي والإنهاك والقلق والاكتئاب بين أطباء الأسنان

Assoc, Vol 135, No 6, 788-794. (2004) American” J Am Dent Dental Association

Roger E. Alexander, “Stress Related Suicide by Dentists and Other Health Care Workers: Fact or Folklore

الانتحار المتعلق بالإجهاد العصبي لأطباء الأسنان والعاملين في المهن الطبية الأخرى: حقيقة أم فلكلور

)**Journal of the American Dental Association June 2001**” (

Scott DJ, Stohler CS, Egnatuk CM, et al. Placebo and nocebo effects are defined by opposite opioid and dopaminergic responses

الآثار الإيجابية والسلبية للعلاج الوهمي تحدد عن طريق استجابتين متضادتين إحداهما أفيونية والأخرى دوبامينية

. 2008;65:220-231.**Arch Gen Psychiatry**

*“Occupation and Suicide*Stack Steven,

المهنة والانتحار

Social Sciences Quarterly 384. 392 (2001)*”*

Ulf Berggren and Sven G. Carlsson, “A Psychophysiological Therapy for Dental Fear

العلاج النفسي الفسيولوجي للخوف من طبيب الأسنان

22:5 (1984): 487-492.*Behavior Research and Therapy* ”

Wahbeh H, Elsas SM, Oken BS. Mind-body interventions: applications in neurology

إجراءات التدخل العقلي الجسدي: تطبيقاتها في طب الأعصاب

. 2008;70:2321-2328.**Neurology**.

Enhancement of suggestibility Whalley, M. G., Brooks, G. B. (2009). and imaginative ability with nitrous oxide

تحسين القابلية للإيحاء والقدرة التخيلية بأكسيد النيتروز

203, 745-752.*Journal of Psychopharmacology,*

2. أخصائيو العلاج التنويمي الموصى بهم من ذوي الخبرة في طب الأسنان التنويمي

** الخط الثقيل يشير إلى أخصائي العلاج التنويمي الذين ساهموا في هذا الكتاب بتواريخ الحالات والمقالات.

استراليا

كريستينا ريتشاردز، ماجستير في العلوم، ماجستير في البرمجة اللغوية العصبية، أخصائي تنويم معتمد. **ماندي مور، أخصائي علاج تنويمي معتمد**	hypnocounsellor@gmail.com
كندا	
الأب تيموثي جونز، بكالوريوس في الكهنوت، ماجستير في العلاج التنويمي، مدرب معتمد، بكالوريوس في التنويم السريري، زمالة نقابة أخصائيي التنويم استشاري العلاج التنويمي الحائز على الزمالة. ترينيتي للعلاج التنويمي، ميسيساجا، أونتاريو، كندا.	www.trinityhypnotherapy.ca هاتف: 416-829-4161

بريطانيا العظمى

جوزفين ب تيج **ماجستير، بكالوريوس، دبلومة في الطب النفسي، شهادة الدراسات العليا في التربية والتعليم، دبلومة الدراسات العليا في العلاج التنويمي والنفسي، مشرف للعلاج التنويمي حاصل على الزمالة، مدرب معتمد للعلاج التنويمي، مشرف معتمد للعلاج التنويمي، ممارس البرمجة اللغوية العصبية، دبلومة دراسات عليا في البرمجة اللغوية العصبية.** **24، طريق ميلتون.** **ايمبينجتون، كامبريدج. CB24 9NF.**	www.hypnosisandhealth.org.uk j.teague@ntlworld.com هاتف: 235127 (01223)
فيونا فيتل، أخصائي تنويم معتمد، ممارس البرمجة اللغوية العصبية **2 منزل آبي، الشارع الرئيسي** **وينشكومب، شلتنهام، GL54 5LT** **جلوسترشاير**	(TBA web address under development) هاتف: 603505 1242(0) 44+ جوال: 17514215871(0) 44+

لبنان

منى سانتل، بكالوريوس في	www.mindyourpower.com

التنويم السريري، مدرب معتمد، ماجستير في البرمجة اللغوية العصبية.

شركة "اهتم بقوتك Mind Your Power"، شارع الحمراء، بيروت

ريتا باكي، ماجستير الجودة إدارة في ، ماجستير في البرمجة اللغوية العصبية، أخصائي تنويم معتمد, مدرب معتمد اللغة مهارات في دبلوم , خبير تنويم مغناطيسي زائر	www.changeassociates.ae rita@changeassociates.ae

هولندا

د. اينا اوستروم **كرومبيمد 56** **DT 4907 اوسترهوت**	www.HypnoseMentor.nl هاتف: 0031-162-455053

أسبانيا

بيريل كومار، ماجستير، ماجستير في التربية والتعليم، ماجستير في البرمجة اللغوية العصبية، بكالوريوس في العلاج التنويمي السريري، مدرب معتمد، دبلومة في تعليم اللغة الإنجليزية كلغة أجنبية للكبار	www.hypnodontics.us berylcomar@gmail.com

#1 أورب بالميريا، أوربا، دينيا
شمال كوستا بلانكا

الإمارات العربية المتحدة

بيريل كومار، ماجستير، ماجستير في التربية والتعليم، ماجستير في البرمجة اللغوية العصبية، بكالوريوس في العلاج التنويمي السريري، مدرب معتمد، دبلومة في تعليم اللغة الإنجليزية كلغة أجنبية للكبار. شركاء التغيير The Change Associates مبنى 2ب، قرية المعرفة، دبي	www.hypnodontics.us www.changeassociates.ae berylcomar@gmail.com هاتف: 00971 4 3902217 & 00971506554523
ريتا باكي، ماجستير الجودة إدارة في ، ماجستير في البرمجة اللغوية العصبية، أخصائي تنويم معتمد, مدرب معتمد اللغة مهارات في دبلوم , شركاء التغيير The Change Associates مبنى 2ب، قرية المعرفة، دبي	www.changeassociates.ae rita@changeassociates.ae هاتف: 00971 50 41 88020

الولايات المتحدة الأمريكية

الرابطة الوطنية لأخصائيي	www.ngh.net

التنويم، ميريماك، نيو هامبشير – لأحدث قائمة بأسماء استشاريي التنويم المغناطيسي في منطقتك

سيث-ديبورا روث، ممرضة تخدير معتمدة، بكالوريوس، أخصائي معتمد للتنويم السريري، مدرب معتمد **20990 طريق ريدوود** **كاسترو فالي، كاليفورنيا 94546**	www.HypnotherapyForHealth.com sethdeborah@HypnotherapyForHealth.com هاتف: 001 510.690.0699
إليزابث كامبل، بكالوريوس في التنويم السريري، مدرب معتمج **مركز التنويم المغناطيسي في ساحل الكنز** Center for Hypnosis of the Treasure Coast **611 S الطريق السريع الفيدرالي، جناح ك-1** **ستيوارت، فلوريدا 34994**	www.elcHypnotherapy.comm bethcamp00@yahoo.com هاتف: 772-419-8007
كارين إ. لوكمان، أخصائي تنويم معتمد **فريمونت، كاليفورنيا**	Klockman@comcast.net هاتف: 510.792.2003
كال بانيان، ماجستير، بكالوريوس في التنويم السريري، مدرب معتمد	www.HypnosisCenter.com www.BanyanHypnosisCenter.com

توستين، كاليفورنيا	هاتف: 714.258.8380
بوب برينر، بكالوريوس في التنويم السريري 1707، مونكس كورنر، ذا فيلاجز، FL 32162	www.BrennerHypnosis.com www.UnlockingMinds.com bob@unlockingminds.com هاتف: 386.740.8224 / 407.333.9033
جودي ماكبرايد، أخصائي تنويم معتمد **أنابوليس، ماريلاند**	www.judymcbridehypnosis.com judy.mcb@verizon.com هاتف: 410.757.2576
هيلجا ران، أخصائي تنويم معتمد **روتشستر، نيو يورك**	www.innerharmonyhypnosis.com هاتف: 585.662.9665

الأب تيموثي جونز، بكالوريوس في الكهنوت، مدرب معتمد، بكالوريوس في التنويم السريري، زمالة نقابة أخصائيي التنويم

استشاري العلاج التنويمي الحائز على الزمالة.

ترينيتي للعلاج التنويمي، ميسيساجا، أونتاريو، كندا.

www.trinityhypnotherapy.ca

هاتف: 416-829-4161

يقدم جونز دورة لمدة يومين بعنوان *مقدمة إلى طب الأسنان التنويمي*، **يمكن من خلالها لأطباء الأسنان أن يحصلوا على وحدات للتعليم المستمر في كلياتهم حسب لائحة أونتاريو رقم 27/10، فقرة 3 (4) من قانون طب الأسنان (1991).**

بيريل كومار، ماجستير، ماجستير في التربية والتعليم، ماجستير في البرمجة اللغوية العصبية، مدرب معتمد، دبلومة في تعليم اللغة الإنجليزية كلغة أجنبية للكبار.

شركاء التغييرThe Change Associates

مبنى 2ب، قرية المعرفة، دبي

--

#1 أورب بالميريا، أوربا، أليكانتي، أسبانيا

www.hypnodontics.us

www.changeassociates.ae

berylcomar@gmail.com

هاتف: 0034 & 3902217 4 00971

berylcomar :Skype

تدرس بيريل دورة معتمدة لمدة يومين بعنوان *مقدمة إلى طب الأسنان التنويمي*. يستطيع أطباء الأسنان وأخصائيين العلاج التنويمي طلب الحصول على وحدات التعليم المستمر من جهات الترخيص الخاصة بهم. تتاح هذه الدورة داخل المؤسسة أو في أماكن أخرى في الشرق الأوسط وأوروبا. تستطيع بيريل أن تحاضر أو تقوم بالتدريب في مكانك وفي مؤتمر التنويم المغناطيسي الخاص بك أو مؤتمرات أطباء الأسنان حول العالم.

حصلت بيريل على جوائز دولية من الرابطة الوطنية لأخصائيي التنويم، ومن الاتحاد الوطني للبرمجة اللغوية العصبية، وقامت بتدريس البرمجة اللغوية العصبية والعلاج التنويمي لأول مرة في الشرق الأوسط ابتداء من عام 2001.

د. جون باتلر، عضو الجمعية البريطانية للمعالجين بالتنويم، أخصائي علاج تنويمي معتمد، ماجستير وبكالوريوس، دبلومة في العلاج التنويمي والنفسي، دبلومة في ، زميل السجل الوطني لأخصائيي العلاج التنويمي والنفسي. **معهد العلاج التنويمي للطب وطب الأسنان، 37 طريق أوربيان، فولهام، لندن SW67JZ** **www.ihmdp.org و** **info@ihmdp.org** **هاتف: 1166 385 207 (0) 44 00**	قام د. بتلر بكتابة وتدريب أول تدريب رسمي في العلاج التنويمي في هيئة الخدمات الصحية الوطنية عام 1992. في عام 1992 وقد أقر العلاج التنويمي من قبل الرابطة الطبية البريطانية: 1892,1955,1982. قام باتلر بالتدريس في الكلية الملكية للتمريض في لندن وعالميا. يقدم معهد العلاج التنويمي للممارسة الطبية وطب الأسنان دورات معتمدة في طب الأسنان التنويمي: المستوى الأساسي والمتقدم – لأطباء الأسنان وخبراء العناية الطبية بالأسنان.
الجمعية الأمريكية للتنويم السريري **140 N. طريق بلومنجديل.** **بلومنجديل، IL 60108-1017** **(630/980-4740)**	الجمعية الأمريكية للتنويم السريري تقدم تدريبا وأوراق اعتماد معتمدة للعاملين بالرعاية الصحية للأسنان المرخص لهم. أصبحت شهادة الجمعية وبرنامج الاستشاري المعتمد أساس ممارسة العلاج التنويمي في الولايات المتحدة، ويتطلب تدريبا متقدما في طب الأسنان والعلاج التنويمي من معاهد معتمدة.
المجلس الأمريكي للتنويم المغناطيسي الطبي **www.abmedhyp.net**	يصدر المجلس الأمريكي للتنويم المغناطيسي الطبي شهادات أخصائي التنويم المغناطيسي للأطباء.
جمعية التنويم المغناطيسي السريري والتجريبي **ص. ب. 252**	الجمعية الأمريكية للتنويم المغناطيسي السريري وجمعية التنويم المغناطيسي التجريبي تقبل شهادات المجلس الأمريكي للتنويم المغناطيسي الطبي والتي تعتبر أعلى

ساوثبره، ماساتشوستس 01172 **(508) 598-5553** **www.sceh.us**	مؤهل في التنويم المغناطيسي الطبي، لكن أحد متطلبات إصدار الشهادة هو خبرة لا تقل عن خمس سنوات من ممارسة التنويم المغناطيسي السريري.
الاتحاد الدولي للعلاج التنويمي في الطب وطب الأسنان **الطريق الريفي #2 صندوق 2468** **ليسيفيل، بنسيلفانيا 18623** **(570) 869-1021** **www.imdha.com**	يركز الاتحاد الدولي للعلاج التنويمي في الطب وطب الأسنان على التنويم المغناطيسي والرعاية الصحية منذ 1986. ينتمي أعضاؤه إلى نطاق واسع من المهن. يعمل الممارسون من أعضاء الاتحاد بتناغم مع العاملين بالرعاية الصحية لمساعدة الأفراد على التعامل مع بعض التحديات والعمليات المحددة.

دليل للتنويم وأطباء الأسنان وهو إضافة مرحب بها للغاية في هذا المجال . ليس فقط بما في ذلك استخدام التنويم المغناطيسي ، ولكن استراتيجيات البرمجة اللغوية العصبية للنجاح أيضًا. أوصي به على أنه يجب قراءته بالإضافة إلى تضمينه في جميع دورات التنويم المغناطيسي من المبتدئين إلى المتقدمين ". الدكتور ويليام هورتون رئيس الاتحاد الوطني لعلم النفس اللغوي العصبي ، مؤلف ومُعتمد من مجلس إدارة التنويم المغناطيسي

www.nfnlp.com

عليك أن تقرأ كتاب بيريل كومار الجديد. إنه رائع. أتمنى لو كانت لدي هذه المعلومات منذ 50 عامًا. لا أوصي بأي شيء إلا إذا كنت أعرف أنه الأفضل على الإطلاق. لا تفوت هذه الفرصة. " جيرالد كين - مؤلف ومدرب المجلس الاستشاري النقابة الوطنية للمنومين

www.omnihypnosis.com

يجب أن تقرأ للممارسين المهنيين في التنويم المغناطيسي ! تقدم بيريل كومار مقاربة متصلة وشاملة لاستخدام التنويم المغناطيسي في طب الأسنان ، في كتابها . بصفتها رائدة معروفة في مهنة التنويم المغناطيسي ، تقدم بيريل الآن خبرتها إلى زملائها ومهنيي طب الأسنان . الأمر الذي سيساعد بدوره عامة الناس. مرة أخرى تتألق بيريل كومار كمحترفة حقيقية تواصل إثبات نفسها ". توم نيكولي - مؤلف ومتحدث ومختص تنويم مغناطيسي معتمد من مجلس الإدارة ومدرب تنمية شخصية

www.prosperusa.com

قام ديف إلمان بتدريس أطباء الأسنان وكذلك الأطباء وكان سيحب هذا الكتاب هو ومثلابة! بيريل غنية بالمحتوى والتقنيات وكتابة بأسلوب يضمن الاحتفاظ باهتمامك. إنه عمل مرجعي مهم طال انتظاره. في كل مرة أختار فيها هذا الكتاب ، أجد سببًا آخر يجعلني معجبًا جدًا - وأنت كذلك داف إلمان مؤلف ومتحدث ومدرب

www.DaveElmanHynosisInstitute.com



بيريـل كومـار

Notes

[1←]
الحث Induction هو عملية إحداث التنويم المغناطيسي

[2←]
مصطلح Somnambulism يستخدم في السياق الطبي بمعناه الحرفي (المشي أثناء النوم)، ويستخدم في السياق التنويمي للإشارة إلى التنويم المغناطيسي العميق

[3←]
المسمرية Mesmerism هو الاسم القديم للتنويم المغناطيسي، وسميت بذلك نسبة إلى مسمر Mesmer صاحب نظرية المغناطيسية الحيوانية

[4←]
Elizabethi.org

[5←]
رد الفعل البلعومي Gagging هو التقيؤ كرد فعل لوجود أجسام غريبة داخل الفم، مثل يدي طبيب الأسنان أو آلاته

[6←]
[الخروج] في نهاية أي نص حواري تعني إخراج العميل من حالة التنويم باستخدام أحد النصوص الحوارية للخروج الموضحة في هذا الكتاب.

[7←]
خطاب المصعد Elevator Speech: خطاب دعائي قصير لدرجة أنه يمكن إلقاؤه أثناء رحلة المصعد

[8←]
الملزمة Vise: آلة ميكانيكية تستخدم لتثبيت الأشياء معا

[9←]
يشير هذا المصطلح إلى المشاركين في الموقف المحسس الأولي.

[10←]
ثقب الفم (بفتح الثاء) هو أحد أنواع ثقب الجسد Body Piercing بهدف الزينة وتغيير المنظر، وعادة ما يتم وضع المجوهرات وأدوات الزينة في هذا الثقب

[11←]
الكلينجونيين Klingon هم جنس غير بشري في المسلسل التليفزيوني الأمريكي ستار تريك Star Trek

[12←]
المقصود بالعقلين هنا العقل العادي والعقل السحري، وهما يشيران إلى العقل الواعي واللاواعي بالترتيب.

[13←]
صدرت عدة أفلام ومسلسلات تليفزيونية تحمل اسم "الناجي The Survivor"

[14←]
الجسر الجسدي Somatic Bridge تقنية تنويمية تسمح لأمر جسدي (كالألم أو ظاهرة داخلية مزعجة كطنين الأذنين أو الدوار) بالحديث عن نفسه وعن أهدافه.